كيف أتعامل مع إبني المراهق

أ . د / حسن أحمد شحاتة

دار الفراعنة للنشر والتوزيع والترجمة

الناشر

دار الفراعنة للنشر والتوزيع والترجمة

رئيس مجلس الإدارة
إكرام عيد

المدير العام
أحمد عبد السميع

الإدارة:
واتس:
(+2) ٠١٠٠٩٤١٤٤٩٧
alfra3ina@gmail.com

الكتاب:
كيف أتعامل مع إبني المراهق

المؤلف :
أ . د / حسن أحمد شحاتة

تصميم الغلاف: أحمد عبد السميع

رقم الإيداع: :
٢٠٢١/١٩٥١٥

الترقيم الدولي:
978_977_6780_71_2

كيف أتعامل
مع ابني المراهق

أ.د. حسن أحمد شحاتة

استشاري الصحة النفسية

أستشاري البيئة

أستاذ الكيمياء الفيزيائية

كلية العلوم- جامعة الأزهر

إهداء

إلي كل أب

إلي كل أم...

إلي كل مربي ومربية...

إلي كل مسؤول أو قائم علي تربية الأطفال..

أقدم لهم هذا الكتاب

"كيف أتعامل مع ابني المراهق..!!"...

ليكون عونا لهم في حسن تربية الأطفال...

في مرحلة مهمة من حياتهم وهي مرحلة المراهقة..

وفي كيفية التعامل معهم بطريقة صحيحة...

حتي نقدم لبلدنا الغالية "مصرنا الحبيبة"...

جيلا متميزا من الشباب والفتيات في كافة المجالات.

المؤلف

أ.د. حسن أحمد شحاتة

المقدمة

تعتبر مرحلة المراهقة أخطر مراحل بناء شخصية الإنسان، نظرا لما يواكب تلك المرحلة من تغيرات بيولوجية ونفسية كبيرة، فهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرجولة، فيبدأ المراهق في سلوكيات مختلفة تماما قد تكون صادمة للأم والأب وكل المتعاملين معه خلال مرحلة الطفولة. ويرجع ذلك إلي كون المراهق يري نفسه خرج من مرحلة الطفولة وأنه من حقه الاستقلال في تصرفاته وعدم فرض وصاية من الكبار عليه. وفي نفس الوقت فإن الكبار يرونه ما زال طفلا وبحاجة للإرشاد، وربما يأتي ذلك من رغبتهم في الحفاظ عليه. ولكن رغم أن المقصود صحيح، إلا أن الطريقة تكون خاطئة في الكثير من الأحيان.

ومن خلال هذا الكتاب "***كيف أتعامل مع ابنـي المراهق***" سوف نوضح لكل أب ولكل أم ولكل مسئول بالتربية أهم التغيرات التي تحدث للمراهق وطريقة التعامل الصحيحة معه في تلك المرحلة. كما نوضح أهمية نبذ العنف في التعامل مع المراهقين، وسوف نتناول توضيح أخطار استخدام العنف بصفة عامة، وضد المراهقين بصفة خاصة.

وننصح الأباء والأمهات، إذا وصل ابنك أو ابنتك إلي مرحلة المراهقة، فيجب عليك التعامل مع تلك الفترة بذكاء وحكمة بأن تحترم الابن في تلك المرحلة وتقدره وتشركه في كل مشكلات المنزل وقضاياه المهمة، وضرورة الاقتراب من المراهق نفسيا من خلال فتح المجال للحوار معه مع ترك المساحة والحرية الكافية له ليعبر عن رأيه وعن نفسه وما يدور بداخله.

وكما ذكرنا، فإن مرحلة المراهقة تعتبر من أهم مراحل تكوين الشخصية الإنسانية، وأنه يجب علي جميع المتعاملين مع المراهقين ضبط النفس والتريث في كل قول أو فعل وعدم الاندفاع.

ويعد هذا الكتاب "***كيف أتعامل مع ابنـي المراهق***" بمثابة دليل، يوضح للجميع؛ وبصفة خاصة الأباء والأمهات، ماهي مرحلة المراهقة، وما هي خصائصها، وكيفية التعامل مع الأبن المراهق، حتي تمر هذه المرحلة بسلام.

والله من وراء القصد،،،،،،،،

المؤلف

الفصل الأول

مفهوم مرحلة المراهقة

مقدمة

مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تكون بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ والرشد، وهي في الغالب تبدأ من عمر ١١ سنة وتمتد حتي عمر ٢٠ سنة. ويمر الشخص خلال هذه المرحلة بمجموعة من التغيرات تشمل تطور ونمو فسيولوجي وجسمي واجتماعي وعقلي ونفسي؛ حيث يعيش المراهق في هذه المرحلة العديد من الصراعات والمشاكل النفسية، وذلك بسبب التحول الكبير الذي يمر به؛ خاصة الصراع الذي يعيشه المراهق بين تحقيق الذات وبين الاستقلالية أو البحث عن هويته الشخصية.

ولذلك، تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، لما لها من تأثير كبير على حياته كلها مستقبلا. فهي من أهم وأخطر المراحل شأنا في حياة الأبناء بعد مرحلة الطفولة. وقد أطلق عليها العلماء مرحلة "الولادة الثانية"، وهذا لما لها من خصائص وتغيرات تنتاب الفرد في هذه المرحلة، ومن جميع النواحي الجسمية والانفعالية والجنسية والعقلية والنفسية والاجتماعية والدينية.

هذه التغيرات من شأنها أن تجعل الفرد يتقدم نحو النضج الصحي السليم بطريقة تدريجية، ففي عمر العشرينات يكون قد اكتمل نمو الشخص من كافة الجوانب، وأصبح رجلا مؤهلا للدخول إلى معترك الحياة.

وكما نعلم فإن الفرد خلال نموه يمر بمراحل نمائية متعددة، حيث إن كل مرحلة تتأثر بما قبلها وتمهد لما بعدها؛ فهي حلقات متصلة، أي أن النمو عملية مستمرة تبدء بمرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب مارا بمرحلة المراهقة.

لذا، نجد اهتمام علماء الاجتماع والنفس بهذه المرحلة، التي سوف نتناولها بالشرح بالتفصيل في هذا الكتاب،

معنى المراهقة

المراهقة في اللغة العربية هي من كلمة راهق وتعني الاقتراب من شيء، أما في علم النفس فهي تشير إلى اقتراب الفرد من النضوج الجسماني والعقلي والاجتماعي والنفسي، وتجدر الإشارة هنا إلى أن مرحلة المراهقة لا تعد مرحلة نضوج تام ولكنها مجرد مرحلة تؤدي تبعاتها وأحداثها إلى النضوج.



مراهقان يستمعان للموسيقى

ما هية المراهقه

تعد مرحلة المراهقة مرحلة من مراحل النمو الذي يمر بها الفرد، حيث تقع في العقد الثاني من حياته بين الطفولة والرشد، وتشمل السنوات التي تمتد من سن ١١ إلي سن ٢٠ تقريبا، كما ذكرنا سابقا، غير أنه توجد فروق فردية بين الأطفال في سن بلوغ ونهاية هذه المرحلة. وتجدر الإشارة إلي أنه من السهل تحديد بداية مرحلة المراهقة؛ حيث تتحدد بالبلوغ الجنسي، ولكن من الصعب تحديدا نهايتها؛ حيث تتحدد من خلال الوصول إلي النضج في مظاهر النمو المختلفة.

التعريف الشائع لمرحلة المراهقة

تعرف مرحلة المراهقة بأنها: "مرحلة من أصعب المراحل التي يعيشها الفرد، حيث يسودها الاكتئاب والإحباط والصداع بالإضافة للتوتر النفسي الذي يكون شديدا في أغلب الحالات، ويسود في هذه المرحلة أيضا أزمات نفسية وصعوبة في التوافق بين المراهق والمحيطين به". ولقد انتشر هذا المفهوم بين عامة الناس بشكل كبير وبين المعلمين أيضا.



وما تم ذكره من أعراض وصفات، ما هي إلا نتائج دراسات تم أجرائها على ما يقارب ٥٤ ألف مراهق، ولقد تم عرضهم على أخصائيين نفسيين. وأوضحت النتائج أن هؤلاء المراهقين يعانون من بعض الاضطرابات باستثناء عدد قليل منهم لم يتجاوز ٣%،

تعريف مرحلة المراهقة في علم النفس

يعرف علم النفس مرحلة المراهقة: "بأنها المرحلة التي ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ، وتحدث في هذه المرحلة مجموعة كبيرة من التغيرات النفسية والجسدية أيض". ومن الممكن أن نعبر عن تلك التغيرات بأنها تغيرات نفسية وجسمانية واجتماعية وعقلية، وهي مرحلة تغير الطفلة إلى امرأة والطفل إلى رجل.

ومن الضروري الانتباه أن التغيرات التي تحدث للفرد في مرحلة الطفولة هي تغيرات بطيئة جدا، بينما التغيرات التي تحدث للفرد في مرحلة المراهقة سريعة جدا. ويعتبر النمو الجسدي هو من أكثر التغيرات التي تكون واضحة بشكل كبير على الطفل المراهق، كما يعد النمو الجنسي هو سيد النمو الجسدي في هذه المرحلة.

ومن التغيرات الجسدية التي تحدث للفرد في هذ المرحلة هو تغير الأعضاء التناسلية بشكل كبير، ونمو في الغدد، بالإضافة لتغير في الصوت وشدته، ونمو الشعر في بعض مناطق الجسم، مثل: الأبط والعانة.

طبيعة مرحلة المراهقه

ومما تجدر الإشارة إليه، إن المراهق يكون مضطربا وقلقا بسبب التغيرات الجسمية والعقلية والمعرفية والاجتماعية والوجدانية والعاطفية التي تحدث له. وتعد فترة المراهقة فترة عواطف وشدة، وهي مرحلة ارتقاء ونضوج ففيها تكتمل شخصية الإنسان وينضج جسمه وذهنه وتنمو ثقته بنفسه ويزداد تحصيله الدراسي ويكتسب كثير من الخبرات والمهارات والمعلومات، وبالنسبة للأزمة أو الحالة التي تنتاب المراهق فإن مردها يكون إلي الظروف الاجتماعية والتربوية المحيطة.

والفرد هو جزء من المجال الذي يعيش فيه، والمجال الذي يعيش فيه الفرد يشمل القوي الاجتماعية والحضارية، ولذلك فهي تؤثر في الفر الذي هو جزء من مجالها. وربما تتحدد مشكلة المراهق الكبري في كونه لا يعرف بوضوح من هو وما هو المطلوب منه وما المسموح له به وما يعمل فيه.

أنماط وأشكال المراهقة

هناك أنماط واشكال للمراهقة، سوف نتناولها بشيء من التبسيط، وهي:

١ – المراهقة المتكيفة

وهذا الشكل من أشكال المراهقة يتميز بكونه هاديء، ومن سماته الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار، والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي، والخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة، والتوافق مع الوالدين والأسرة والمدرسين؛ حيث تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة. كما يتميز بالتوافق الاجتماعي والرضا النفسي بشكل عام، والاعتدال في الخيالات وأحلام اليقظة دون إسراف، وعدم المعانات من الشكوك الدينية، وتوافر الخبرات في حياة المراهق.



ومن العوامل المؤثرة في هذه الحالة، المعاملة الأسرية السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الثقة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته، وشعور المراهق بتقدير والديه واعتزازهما به.

٢- المراهقة العدوانية المتمردة

وفي هذا النوع، يكون المراهق معتزا بنفسه، ويميل إلي توكيد ذاته، كما يتميز بكونه ثائرا ومتمردا علي السلطه بصفة عامة، سواء كانت والديه، أو مدرسيه في مدرسته، ويسعى إلى الانتقام والاحتيال لتنفيذ مآربه. والسلوك العدواني عنده قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الايذاء، أو غير مباشر يتخذ في صورة العناد.

وقد يدخن، ويخترع القصص والمغامرات، ويهرب من المدرسة. كما يعاني من مشاعر الاضطهاد والظلم وعدم تقدير من يحيطون به لقدراته ومهاراته.



٣- المراهقة الانسحابية المنطوية

وفي هذه المرحلة، يميل الطفل إلي الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، وينصرف جانب كبير من تفكيره إلي نفسه وحل مشكلاته. كما أنه يسرف في الهواجس وأحلام اليقظة، وتصل في بعض الحالات إلي الخيالات المرضية.



كما يتميز المراهق بالانطواء والعزلة والشعور بالعجز أو النقص والتردد والخجل، وعدم التوافق الاجتماعي. ويميل إلي النشاط الانفعالي، مثل: كتابة المذكرات التي يدور أغلبها حول نقده للنظم الاجتماعية، والأعتراض على أسلوب تربية والديه.

ومن العوامل المؤثرة في هذا النوع التربية الضاغطة المتزمتة وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق والصحبة السيئة، وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي وغيرها.

٤ – المراهقة المنحرفة

وهذا النوع يمثل الصورة المتطرفة للشكلين، المراهقة العدوانية والمراهقة الانسحابية المنطوية. وتتمثل في صورة الانحلال الخلقي التام، والانهيار النفسي الشامل، والانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان والسرقة وتكوين العصابات والانهيار العصبي. وقد وجد أن بعضهم سبق أن تعرض لخبرات شاذة وصدمات مريرة، وتجاهل لرغباته وحاجاته، وتدليل زائد له. وتكاد تكون الصحبة السيئة عاملا مهما في هذا النوع، والتعرض للقسوة الشديدة في معاملته من قبل الوالدين، والنقص الجسمي والشعور بالنقص والفشل الدراسي وسوء الحالة لاقتصادية للأسرة.



الصفات الانفعالية التي تميز مرحلة المراهقة

توجد مجموعة من الخصائص والصفات الانفعالية التي تتميز بها مرحلة المراهقة، وهي:

١- حساسية المراهق للنقد
٢- يهتم بالتطلع إلي داخل نفسه
٣- اجتماعي ولطيف
٤- مستعد لتحمل المسئولية
٥- يهتم بمعرفة مظهره الخارجي علي الآخرين
٦- ينزع إلي الاستقلال ويقاوم من يحاول فرض السلطة علية
٧- يعتريه الخجل ويبدو حساسا
٨- يظهر عليه الخمول والكسل
٩- يهتم بالتفاصيل
١٠-يلجأ إلى الوحده
١١- رغبة المراهق في لعب دور الرجل والبطل

١٢-رغبة المراهقة في لعب دور الأنثى

١٣-دائما يبحث عن الميول المهنية

أحتياجات المراهق

يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية في العناصر الآتية:

أولا: الحاجة إلى الأمن

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى البقاء والى تجنب الخطر والألم. كما يحتاج إلى الاسترخاء والراحة.

ثانيا: الحاجة إلى الحب والقبول

يحتاج الابن المراهق إلى الحب، كما يحتاج إلى القبول والتقبل الاجتماعي، كما يحرص علي إسعاد الآخرين.

ثالثا: الحاجة إلى الإشباع الجنسي

وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، والحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر، واهتمام الجنس الآخر أيضا. ويكون المراهق بحاجة إلي التخلص من التوتر. ولا نغفل أهمية الجانب الديني في هذا الشأن لما له من دور مهم في حدوث التوازن النفسي في هذه المرحلة الحرجة من عمر الابن.

رابعا: الحاجة إلى تهذيب الذات والحاجة إلى التحرر والاستقلال

فالمراهق في حاجة إلى التقبل الاجتماعي واحترام الآخرين وثقتهم به، وكذلك فهو بحاجة إلى من يوجهه إلى معرفة السلوك المقبول في المناسبات ولكنه من جانب آخر يحتاج إلى الشعور بالاستقلال وبأنه كبير وناضج ولم يعد طفلا.

خامسا: الحاجة إلى القدوة

القدوة هي التأثر بشخصيةٍ معينةٍ ومتابعتها وتقليدها والتأسي بها، وقد تكون هذه القدوة حسنةً أو سيئةً، ويحتاج الجميع في حياتهم إلى وجود شخصية إيجابية وناجحة لمحاولة الاستفادة من تجربتها في الحياة، بهدف تطوير النفس والقدرات وتحديد الرغبات والاتجاهات منذ بداية الطريق.

إن الحاجة إلى القدوة والتمثل بالنماذج الناجحة لها أثر في اكتساب الفرد القيم والمثل التي تعينه على تكوين توجه سلوكه، وتحدد له أهدافه التي يرجوا تحقيقها.

سادسا: الحاجة إلى الانتماء

يعتبر الشعور بالانتماء من الحاجات الأساسية التي يتشكل منها بناء نفس الإنسان. وهو حاجة وشعور مؤثر ومهم في تقدير الإنسان لنفسه، فمن خلال هذا الشعور يحدد الفرد قيمته عند المجتمع وكذلك يستشعر قيمة المجتمع في حسه.

والشعور بعدم الانتماء هو غربة حقيقية يعيشها بعض الناس، وتضعف من إنجازاتهم المتوقعة منهم، أمام أنفسهم وأمام الآخرين كذلك.

إن التكوين الإنساني لا يحقق نموه الطبيعي خارج إطار جماعة يستوعب من خلالها حجم مسؤوليته ودوره الذاتي والمجتمعي. وتختلف أشكال الانتماء وأساليبه ولكن في النهاية هو سلسلة متتابعة ومتواصلة من خلالها يتشكل الانتماء كمبدأ ومعيار وقيمة

أخلاقية توجه سلوك الإنسان وتضبط انفعالاته وتضمن له درجة جيدة من التوازن بين حقوقه وواجباته.

إن مجرد التواجد داخل جماعة لا يعني بالضرورة الشعور بالانتماء لها، وفي الحقيقة أن شعور الفرد بحاجات الجماعة ومتطلباتها واستشعاره لدوره المهم لمساندة جماعته هو الانتماء الذي من خلاله يكون للتواجد معنى وهدف. والحقيقة أن الشعور بالانتماء يبدأ في تكوينه وتشكيله من سنوات عمر الطفل الأولى، فالأسرة التي تربي أبناءها على أساليب عشوائية تقتصر على التدليل والحماية المفرطة أو التي تتبنى التعنيف والتوبيخ والإهمال، هي بيئة تحرم أبناءها من تنمية المشاعر الإيجابية المتبادلة والتي منها الشعور بالانتماء.

إن العلاقة الأسرية التي تعتمد في أساليبها على تنمية مفاهيم التقبل والاحترام وتنشيط الحوار المتبادل وتدريب الأبناء على اتخاذ القرار والتبادل في العطاء مقابل الأخذ واحترام حدودها وتقبل حدود الطرف الآخر هي بيئة صحية لتنمية وبناء الشعور بالمسؤولية، إنها بيئة تؤمن بخصوصية الفرد وبأهميته وليس بمجرد وجوده الجسدي. الانتماء يبدأ حاجة وشعورا ثم يصبح مبدأ وسلوكا تحضريا يجعل للفرد أهدافه الشمولية التي تتعدى حدود الأنانية الفكرية والتمركز حول الذات.

إن تغذية الشعور بالانتماء تأتي من عدم تهميش دور الطرف الآخر مهما كان ضئيلاً. ذلك لأن أي عملية بنائية هي عملية متسلسلة وتبدأ من أسفل الهرم، وحتى الوصول للقمة، الانتماء هو الخطوة المبدئية لتماسك الأسرة ومن ثم المجموعة ومن ثم المجتمع بأكمله.

إن كل إنسان من خلال موقعه يحمل رسالة، ويستطيع إيصال رسائله بوضوح وثقة عندما لا يتصادم مع مجتمعه، ذلك لأن التصادم هو وليد الصراع مع الآخر وليس التكامل معه.

يسعي الفرد غلي الانتماء إلي جماعة معينة ليستقل عن أسرته، ومن خلال الانتماء إلى جماعة الأقران، والتي بدورها تعرض الفرد لأنماط مختلفة من السلوك.

سابعا: الحاجة إلى معرفة أمور الدين

فالنمو الديني له لأثر الواضح في النمو النفسي والصحة النفسية للمراهقين فالعقيدة حين تتغلغل داخل النفس تدفعها إلى سلوك ايجابي، والدين يساعد الفرد على الاستقرار والإيمان يؤدي إلى الأمان.

ثامنا: الحاجة إلى المعرفة والمعلومات

الحاجة الى المعرفة لها أهمية كبيرة في تطوير مستوى الطالب وتحقيق الانجاز الدراسي الجيد وتتحقق هذه المتغيرات من خلال عوامل عديدة من ضمنها البيئة المحيطة بالطالب الجامعي وما توفره الكلية من مستلزمات من حيث الملاعب واماكن القاء المحاضرات اضافة الى دور التدريسي في ايصال المادة العلمية للطالب لتحقيق الانجاز الدراسي في أي محاضرة يتلقاها خلال العام الدراسي. لذا تكمن اهمية البحث في التعرف على واقع متغير الحاجة الى المعرفة وكذلك متغير الانجاز الدراسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهل توجد علاقة تربط بين هذين المتغيرين

عند الذكور خاصة، تتفق مع هذه المرحلة من العمر حيث يزداد لديهم التركيز والفهم للعلاقات القائمة بين العناصر المختلفة في الموضوعات كما أن المعرفة هي حاجة للوضوح.

المراهق والأسره

فتره المراهقه تتميز عن غيرها من فترات العمر بكثره ما تمتلئ به من مشكلات ،وان هذه المشكلات تعتبر ذاتها خاصيه مميزه لهذه المرحله من مراحل العمر. ومن بين مشكلات المراهق التى تواجهه في حياته اليوميه مشكله علاقته مع الكبار وخصوصا الآباء، ومحاوله التخلص من السلطه والشعور بالاستقلال. وعلاقته بالكبار هى مشكله تتطلب تقبل القيود التى تفرض علي رغباته وشهواته ،قدرا من التقبل لأخضاع نفسه للآخرين. ورغبه المراهق في الاستقلال أمر طبيعى ومظهر عادى من مظاهر النمو. وتعتبر عمليه الاستقلال سمه من سمات المراهقه وفي الوقت نفسه مشكله من مشكلاته.

الوظيفة النفسية للمنزل

المنزل سيظل الوحدة الثقافية الأساسية التي يتطبع فيها الطفل بالآراء والقيم والمعتقدات السائدة في الأسرة والمجتمع .

وأثر المنزل يظهر علي الطفل من خلال:

١- الوراثه البيولوجيه التى تحددالي حد ما الصفات التى يولد الطفل مزودا بها.

٢- البيئه الثقافيه للأسره والتى يكون لها أكبر أثر في القيم والأهداف التى يكونها الفرد بعد ذلك.

٣- الوضع الاقتصادى والاجتماعى للأسره والذي يكون له دورا هاما في نمو الطفل الجسمى.

٤- الجو النفسي للأسره له أكبر أثر في نمو الطفل أو المراهق مثلا علي ذلك ان الاطفال الذين أتو من بيوت تسودها الثقه والمحبه كانو احسن توافقاوفهما لدور الأسره وتكوين شخصياتهم من أطفال أتوا من بيوت يسودها الخلاف العائلي.[٨]

الفصل الثاني

مظاهر النمو فى مرحلة المراهقة

مقدمة

تعتبر فترة المراهقة مليئة بكثير من التغيرات التي تطرأ علي الكائن البشري والتي تحوله إلي كائن يحافظ علي استمراره وبقاءه ، وتعتمد هذه التغيرات وتكون أوضح ما يكون في التغيرات العضوية والتي ينبني عليها كل التغيرات بعد ذلك مثل النضج الانفعالي والاجتماعي والعقلي والمعرفي.

فإذا لم يزد طول الطفل ووزنه وحجمه وإن لم تقوي عضلاته ويصل المخ إلي الحجم الطبيعي، وأن لم ينمو الجهاز الغدي وتأخذ الصفات الداخلية حجمها وكفايتها حتى تواجه وتفي باحتياجات هذا الهدوء والاستقرار والأمن والاسترخاء والانشراح والانبساط والرفاهة والحساسية...الخ وكذالك فإنه لم يتشرب عناصر التراث الاجتماعي والثقافي القائمة مثل العادات والتقاليد والأعراف وقوالب السلوك العامة أي ينمو اجتماعيا فباختصار فإن النمو العضوي هو العامل المؤثر في كل هذه النماءت والتطورات.

مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

وفي ضوء ماسبق، فإننا سوف نتناول مظاهر النمو العضوي، فيمايلي:

أولا: النمو الجسمي

يقصد بالنمو الجسمي تلك التغيرات في الأبعاد الخارجية للإنسان، مثل: الطول والعرض والوزن وغيرها. وتعد مرحلة المراهقه طفرة في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع، حيث تبدأ فترة النمو بين سن (١٠-١٤) سنة عند الإناث، سن

(١٢-١٥) عند الذكور، ويستمر النمو حتى سن١٨ سنة عند الإناث وسن العشرين عند الذكور.

مظاهر النمو الجسمي

هناك مجموعة من المظاهر التي تصاحب النمو الجسمي، منها:

١- النمو العام للجسم

- تزداد أبعاد الجسم طولا وعرضا، كما يزداد الوزن.

- ربما كانت هذه التغيرات الجسمية غير متوازنة في بداية الأَمر، إلا أنها تصل إلى الاتزان في نهاية المرحلة.

- إن وتيرة النمو تكون سريعة في البداية، ثم تتباطأ تدريجا في نهاية المرحلة.



فروق فردية

- تبدأ الإناث في بعض مظاهر النمو الجسمي، ثم يتقدم الذكور في مظاهرِ النمو كافة، من حيث الوزن والطول وغير ذلك من المظاهر.

- يزداد النسيج العضلي لدى الذكور في الصدر والكتفين والفخذين.
- بالنسبة لنمو النسيج الشحمي للإناث، يكون في الصدر والأرداف.
- تتفاوت درجات ومعدلات النمو طبقا لعوامل مختلفة، منها: الوراثة، والبيئة، والتغذية.
- هناك مظاهر تستقر في مرحلة الرشد.

التغيرات الداخلية لدى المراهق

- ازدياد سعة المعدة: بالتالي زيادة الحاجة إلى الطعام لنمو الجسم.
- تقل الحاجة إلى النوم لتصل إلى ثمان ساعات.
- يحدث انخفاض عال في معدل نبض المراهق.
- يزداد ارتفاع ضغطِ الدّم تدريجيا لكلا الجِنسين.

النضج الجنسي

إن الذكر أو الأنثى يصبح قادرا على الفعل الجنسي، من مظاهر ذلك، القدرة على القذف لدى الذكور، التبويض والحيض لدى الإناث.

نمو الجهاز العصبي المركزي والمخ

حيث يؤدي وظيفتين: الوظيفة التهيجية والوظيفة الكفية أو القمعية، حيث أَنه بمقتضى الوظيفة الأُولى، ينطلق المرء وراء انفعالاته، بمقتضى الوظيفة الثانية، يقمع المرء تِلك الانفعالات، يُلاحظ أنّ المُراهق تزدادُ لديه القُدرة على ضبطِ انفعالاتِه، ممّا يُؤكِّد أنَّ وظيفة المُخ القمعيّة أو الكفيّة قد ازدادَت قوّة لديه.

ثانيا: النمو الانفعالي في المراهقة

إن الجانب الانفعالي هو الذي يعطي للسلوك الإنساني الطابع المميز والفارق الذي يرتبط بسلوك كل فرد فالأفراد يتعرضون لمثيرات واحدة ويمكن أن تستدعي استجابات متشابهة غير أن الذي يميز استجابة عن أخري هو الجانب الانفعالي.

ويعبر الجانب الانفعالي عن الحالة المزاجية التي يكون عليها الفرد، مثل: الهدوء والاستقرار والانشراح والفرح والزعل والاكتئاب والقلق والراحة والتوجس والخوف واستثارة والتبلد والاسترخاء والرضي وعدم الرضي وغيرها من الصفات المزاجية.

تؤكد الدراسات التي قام بها عدد من الباحثين أن الانفعالات التي تعتري المراهق ترتبط ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيسيولوجية. وتشير الدراسات التي قام بها "أناستازي 1973 " Anastazi الى أن مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي، والشعور بالنقص والمغالاة في تأكيد المكانة الاجتماعية، وقد تنشأ المخاوف من مجرد حديث عابر بين الزملاء أو الأقارب.



ويتأثر النمو الانفعالي للمراهق إلى حد كبير بالعلاقات العائلية المختلفة، فأي مشاجرة تنشأ بين والدته ووالده تؤثر في انفعالاته، المراهق حساس لكثير من المواقف وترجع حساسيته واضطرابه الانفعالي إلى عدم قدرته على التلائم مع بيئته التي يعيش فيها، فيدرك المراهق أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج، وما طرأ عليه من تغيير ويشعر أن البيئة الخارجية الممثلة في المدرسة والأسرة والمجتمع ،لا تعترف بما طرأ عليه من نضج ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته المستقلة، ويفسر المراهق كل معاملة له من قبل والديه على أنها تدخل في شؤونه وأموره، وأن المقصود من هذا التدخل هو إساءة معاملته والتقليل من شأنه.

ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالاً عدة، أهمها: العناد، التشبث بالرأي، السلبية، وعدم الاستقرار أو الالتجاء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذاً للتعبير عن حريته المكبوتة.

العلامات المميزة للنمو الانفعالي للمراهق

ويمكن رصد العلامات المميزة للنمو الانفعالي للمراهق في هذه العلامات:

- تأثر المراهق بأصدقائه بايجابية، في حين أن تأثره بوالديه يكون أكثر سلبية.
- ينشغل لمراهق بالكيفية التي يرى بها ذاته، وبالكيفية التي يشعر بها نحو ذاته.
- انخفاض تقدير الذات، القلق، الضغط، الإدمان والتهيؤ النقد والرفض.
- يكون المراهق عرضة للإدمان من خلال استعمال لمادة للترفيه أو التجريب.

ثالثا: النمو النفسي

إن للتحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قويا على الصورة الذاتية الاجتماعية فظهور الدورة الشهرية عند الإناث يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الانزعاج والانتهاج أحيانا ،وذات الأمر قد يحدث عند حدوث القذف المنوي الأول، أي مزيج بين الايجابية والسلبية.

إن الملاحظ والمتتبع في هذه الفترة يثير انتباهه للاتجاه نحو الذات الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمركز حول الذات لكنه يختلف في مضمونه عن تمركز الطفل المراهق نحو ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذوات الأخرى، ويهدف خلال هذا المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته صورا كثيرة ،حيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين، كما أنه يعقد مقارنات بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق ،اذ يشعر ان ذاته الجسمية ليست كما يتصورها ،ولذا فمن الطبيعي أن يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية لدرجة تجعلهم يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم ،كما يؤثر الإعجاب أحيانا على سمات واتجاهات أخرى. ويبدوا وكأن مشاكل المراهقين ترجع إلى محاولة الآباء السيطرة والحد من نشاطهم.

ومن مظاهر نمو الذات لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم إفشاء أسراره والتذمر والضيق بمشاكله وانشغالاته، وكثرة لأساليب المعاملة الوالدية المنتقصة من قيمته كشخص بالغ وفعال.

والشعور بالذات يؤدي بالمراهق إلى تغيير عاداته وسلوكه الاجتماعي وعلاقاته الاجتماعية ،فهذا النمو يعني أن المراهق أصبح كبيراً ،وبناءاً عليه يشعر بعدم الرضا عن المعاملة التي يتلقاها من الأسرة، والتي لا تتغير بنفس السرعة، ويشعر المراهق بالوحدة فهو لم يعد ينتمي إلى عالم الأطفال ولم يصل إلى عالم الكبار.

ومن المتاعب النفسية لهذه المرحلة: الانحراف الجنسي، إهمال الدراسة، محاولات الانتحار، الانسحاب من المجتمع ،عدم الاهتمام بالآخرين، صدور بعض التصرفات الغريبة، والتصرفات الجنونية ،يتحول المراهق المؤدب الى شخص وقح أثناء تطور شخصيته.

رابعا: النمو الاجتماعي

إن النمو الاجتماعي هو ذلك التغير الذي يطرأ على عادات الفرد وقيمه واتجاهاته الاجتماعية، فهذا النمو يعني أن المراهق أصبح كبيرا، وبناءا عليه يشعر بعدم الرضا عن المعاملة التي يتلقاها من الأسرة والتي لا تتغير بنفس السرعة، ويشعر المراهق بالوحدة فهو لم ينتمي إلى عالم الأطفال ولم يصل إلى عالم الكبار.

ويمكن تلخيص أهم خصائص النمو الاجتماعي فيما يلي:

- الاستقلال: يميل المراهق للاستقلال والتحرر من قيود الأسرة وتبعاتها.

- الولاء والطاعة للشلة أو جماعة الأصدقاء في الوقت الذي يسعى إلى التحرر من قيود الأسرة.

- التمرد والثورة على الأسرة، وتمتد الثورة على المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه.
- الميل للزعامة والاستقلالية عندما تبرز شخصيته، ويتميز بالقوة والتماسك

- الميل للجنس الآخر ومحاولة جذب انتباه الجنس لآخر إليه.

- المنافسة: تشتد المنافسة بين المراهق وإخوته وأترابه، وتأخذ المنافسة شكلا فرديا، فهو يتنافس في التفوق والتحصيل الدراسي، وفي النشاط الرياضي وقد يزداد التنافس فتسيطر نزعات الأنانية ويبدوا ذلك في شكل صراع ومعانات وتوتر، فيصاحب ذلك الانتقام.

– العناية بالذات ويتمل ذلك في الاهتمام بالمظهر والملبس وارتداء الألوان الملفتة للنظر ومسايرة أحدث خطوط الموضة، كما يتسم سلوك المراهق بالاستعراضية والرغبة في جذب الاهتمام.(٢٩(

– تشير "فلمنجEE" Flming إلى أن مظاهر هذا النمو تنبيه المراهق للفوارق بين الأفراد، وازدياد نقده لنفسه، ولعلاقته بالجماعة ،وهذه المرحلة أكثر ارتقاء من مرحلة الطفولة ،وتشير "هيرلوك " الى جانب آخر من جوانب نمو الإدراك له دلالته النفسية والاجتماعية ،فسلوك المراهق يكشف بوضوح عن أنه يميز بين من يعتبرهم " أعلى منه " ومن يعتبرهم " أدنى منه "

خامسا: النمو الجنسي

تتمثل الخصائص الجنسية الأساسية والثانوية في الأعضاء الضرورية للتناسل والأعضاء الجنسية عند كل من الذكر والأنثى فيمايلي:

أولا: التطور الجنسي لدى الإناث

البلوغ هو سلسلة من الأحداث تظهر فيها تغيرات بدنية تؤدي إلى سمات بلوغ بدنية وقدرة على التناسل. يجري تنظيم هذه التغيرات عن طريق تغيرات في مستويات الهرمونات التي تنتجها الغدة النخامية (الهرمون الملوتن والهرمون المنبه للجريب، وعند الوِلادة، تصبِح مستويات هذه الهرمونات مرتفعة، ولكنها تنخفض خلال بضعة أشهر وتبقى منخفضة إلى فترة البلوغ.

وفي وقت مبكر من سن البلوغ، تزداد مستويات الهرمون الملوتن والهرمون المنبه للجرَيب، مما يحرض على إنتاجِ الهرمونات الجنسية؛ وتؤدي المستويات المرتفعة للهرمونات الجنسية (هرمون الإستروجين بشكلٍ رئيسي) إلى تغيرات بدنية تنطوي على

نُضج الثديين والمبيضين والرَّحم والمهبل. تحدُث هذه التغيرات بشكل متسلسل في أثناء البلوغ عادة، وتؤدي إلى النضج الجنسي.

العوامل المؤثرة علي البلوغ

تؤثر عوامل عديدة في توقيت البدء بالبلوغ وسرعة حدوث تغيراته، مثل:

أ- **التغذية والصحة العامة:** حيث يبدأ سن البلوغ في الولايات المتحدة في هذه الأيام قبل ٣ سنوات تقريبا من سن البلوغ قبل قرن فائت، وربما تنطوي الأسباب على التحسن في التغذية والصحة العامة.

ب- **الوراثة:** حيث يحدث البلوغُ مُبكِّرًا عند الفتيات اللواتي نضجت أمهاتهنَّ مُبكِّرًا.

ج- **الوزن:** حيث يميل سن البلوغ إلى أن يبدأ مبكرا عند الفتيات اللواتي لديهن بعض الوزن الزائد، ويميلُ إلى أن يبدأ مُتأخرًا عند الفتيات اللواتي لديهنَّ نقصٌ كبير في الوزن ويُعانين من سُوء التغذية.

د- **المحموعة العرقيّة:** حيث يميل البلوغ إلى أن يبدأ مبكرا عند الفتيات ذوات البشرة الداكنة ومن أصول لاتينية، وذلك بالمقارنة مع الآسيويات وذوات البشرة البيضاء ولسن من أصول لاتينية.

يبدأ التغير الأول للبلوغ على شكل نمو للثديين (تبرعم الثديين)، ويحدث هذا التغير عند الفتيات اللواتي يعشن في الولايات المتحدة في عمرٍ يتراوح بين ٨ إلى ١٣ عاما عادة، وبعد ذلك بفترة قصيرة، يبدأ شعرُ العانة والشعر تحت الإبطين بالنمو.

تبدأ طفرة أو قفزة النمو، التي تترافق مع البلوغ عادة، عندما يبدأ شعر العانة وشعر الإبطين بالنمو، ويكون النمو في أسرع مراحله نسبيا في فترة مبكرة من البلوغ (قبل أن

يبدأ الطمث)، ويصل إلى ذروته في عمر ١٢ عاما تقريبا، ثم يتباطأ بشكل ملحوظ، ويتوقف بين عمر ١٤ و ١٦ عاما.

كما يتغيَّر أيضًا شكل جسم الفتاة في أثناء البلوغ، وتزداد نسبة الدُّهون وتتراكم في الوركين والفخذين.

ويعتبر ظهور الطمث أو الدورة الشهرية هو الإشارة الرئيسية على الوصول إلى النضج الجنسي في سن مابين التاسعة والعاشرة ،وتدل "بنيامين لاهي ""Lahey أن العادة الشهرية تحدث لدى الاناث لأول مرة في متوسط عمر قدره (١٢,٥) سنة ،كما أن المبيض يبدأ بعمله بنضوج بيضه ،وأثناء ذلك الرحم يصبح مستعدا لإسكان البويضة ونموها وتطورها، كما أن المهبل والفرج ينمو ويتسع وتصبح الفتاة قابلة للزواج.

ومن الخصائص الجنسية الثانوية يعتبر ظهور وتبرعم الثديين والتي تظهر في متوسط الفترة بين (١٠-١١) سنة، وما يلبث هذين الثديين في الارتفاع والاتساع مع تقدم العمر، كما تكبر الأرداف ويظهر الشعر تحت الإبط وفوق العانة.

ثانيا: التطور الجنسي عند الذكور (البلوغ عندَ الأولاد)

البلوغ هو المرحلة التي يصبِح في أثنائها الذكور قادرين على التناسل بشكل كامل، ويمتلكون صفات لجنسهم كبالغين. يحدث البلوغ عند الأولاد غالبا بين عمر ١٠ إلى ١٤ عاما، ولكن، من غير المألوف أن يبدأ البلوغ في عمر مبكر مثل العام التاسع أو أن يستمر إلى عمر ١٦ عامًا.

يمكن أن يبدأ البلوغ في عمر مبكر (العام التاسع من العمر)، ويستمر حتى عمر ١٦ عاما، حيث تزيد الخصيتان من إنتاج هرمون التستوستيرون، ويؤدي هرمون

التستوستيرون إلى نضج الأعضاء التناسلية ونمو العضلات والعظام وظهور شعر الوجه وشعر العانة، وإلى أن يصبِح الصوت خشنا.

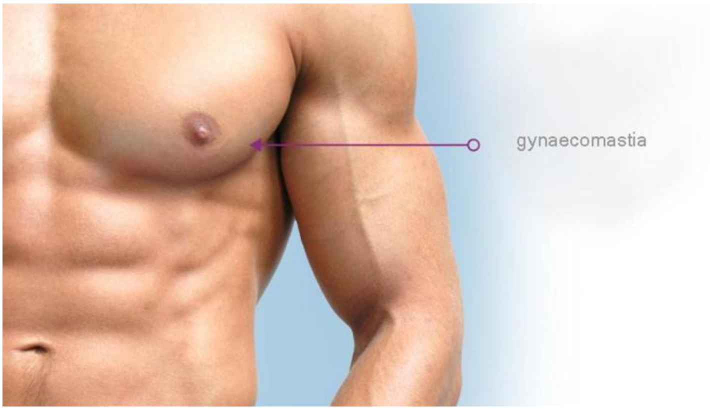


يحدث النماء أو التطور الجنسي في تسلسل محدد:

- تَضخم كيس الصفن والخصيتين
- زيادة طول القضيب (بين عمر ١١ عاما ونصف إلى عمر ١٣ عاما).
- تضخم الحويصلتين المنويتين وغدة البروستات
- نمو شعر العانة
- نمو الشعر على الوجه وفي الإبطين.
- يصبِح القذف المنوي ممكنا (في منتصف مرحلة المراهقة غالبا، أي بين عمر ١٢ عاما ونصف إلى ١٤ عاما).

لا يصل المراهق إلى مرحلة الخصوبة إلا في وقت لاحقٍ من عمر المراهقة. قَد يتضخم الثدي (تثدي الرجل) على جانب واحد أو الجانبين معا عند الأولاد المراهقين اليافعين، ويختفي هذا خلال عام غالبا.

ومن الخصائص الجنسية الثانوية اتساع الكتفين، وتغيرات في الصوت وبنية الجلد ونمو أنواع مختلفة من الشعر في العديد من أجزاء جسم المراهق ،كما هو الحال بالنسبة لشعر العانة، وشعر الإبطين، ويلاحظ عادة أن الذكور يرحبون بظهور الشعر على الوجه والصدر.



سادسا: النمو العقلي

من ابرز خصائص النمو العقلي في فترة المراهقة أنه يأخذ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط فيتجه المراهق نحو الدراسة العلمية أو الأدبية بدلاً من تنوع نشاطه، واختلاف اهتماماته وكذلك من خصائص هذه الفترة نمو قدرة المراهق على الانتباه ،كذلك تنموا قدرته على التعلم والتذكر، وفي هذه المرحلة أيضا يصبح خيال المراهق خيالا مجردا أي مبنيا على أساس استخدام الصور الذهنية وعلى المعاني المجردة.

سابعا: النمو الديني

يلعب زرع الوازع الديني في نفس المراهق دورا مهما في بناء شخصيته لأن النمو النفسي السليم للمراهق يتطلب إيمانا راسخاً، وفي العادة يمارس المراهق عباداته وفقا لما يكتسبه من عادات سلوكية ومن توجيه ديني بالتمسك بالعقيدة والعادات إبان مرحلة الطفولة، وفي العادة يزداد المراهق تمسكاً بآداء الفرائض المطلوبة عندما يمر بأزمة حادة ،والمراهق يتقبل الاتجاهات الدينية في أسرته ومجتمعه، وقد تبعده الأزمات النفسية التي يتعرض لها خلال لاضطرابات النفسية والعقلية ولحسية التي تنتاب المراهق في هذه المرحلة من العمر، تبعده عن ممارسة العبادات، ولكنه في أواخر المراهقة سرعان ما يتوب إلى رشده ويتمسك بعقيدته.

الفرق بين المراهقة والبلوغ

المراهقة هي تغيرات جسدية وعقلية وعاطفية واجتماعية، أما البلوغ فهو تغير جسدي يدل على أن الفرد أصبح قادرًا على النسل. وبمعنى آخر؛ فإن البلوغ هو مرحلة فرعية ضمن مراحل المراهقة، وعادة يكون أولى العلامات الدالة على بداية فترة المراهقة، وهناك من يعتبر أن البلوغ هو العلامة المتميزة كبداية مرحلة المراهقة، ومنهم من يعتبر أن المراهقة أعم؛ فالبلوغ يختص بالنمو الجنسي أو النمو العضوي والجنسي والمراهقة تشمل ما سوى ذلك.

الفصل الثالث

خصائص المراهقة ومراحلها المختلفة

مقدمة

بالرغم من أن التغيرات البدنية والنفسية التي تصاحب المراهقة لا تحدث بالضرورة في وقت واحد لدى جميع المراهقين فإنه يمكن تقسيم طور المراهقة إلى ثلاث مراحل تتداخل بدرجات متفاوتة: المراهقة المبكرة: ١٠-١٤ سنة من العمر، والمراهقة المتوسطة: ١٥-١٧ سنة من العمر، والمراهقة المتأخرة: ١٨-١٩ سنة.

ويمكن تحديد أوصاف المراحل الرئيسية الثلاث وفقًا لنوع التغير الذي يحدث في هذه المراحل، والتي يمكن حصرها في ثلاثة أنواع من التغير، وهي:

- النمو البدني.
- النضج البيولوجي / الجنسي.
- التغير النفسي - الاجتماعي.

خصائص مرحلة المراهقة

ربما ما ذكرناه سابقا عن مرحلة المراهقة ومفهومها يساعدنا في تحديد الخصائص التي تصف فترة المراهقة، حيث تتميز فترة المراهقة بالسرعة في النمو، حيث تتميز التغييرات التي تحدث في مظاهر النمو بالسرعة والشدة والعمق والجذرية بصورة تجعل المراهق يفاجأ ويصعب عليه استيعابها.

ومن أهم خصائص مرحلة المراهقة، ما يأتي:

١- البلوغ الجنسي

البلوغ الجنسي يدل علي الفترة التي يحدث فيها تغييرات فسيولوجية يتم بواسطتها نضج الغدد الجنسية (التناسلية)، وظهور المعالم الجنسية حيث يصبح الفرد قادرا علي المحافظه علي نوعه واستمرار سلالته من خلال قدرته علي الزواج والتناسل.

ويمر البلوغ الجنسي عند كلا الجنسين بمراحل تبدأ بظهور المظاهر الثانوية، مثل: خشونة الصوت عند الذكور، وبروز الثديين عند الإناث، ثم تبدأ إفرازات الغدد الجنسية. وأخيرا، تصل المظاهر الثانوية والأعضاء التناسلية إلي تمام حجمها ووظيفتها، وعندئذ قد يشعر المراهق بالخجل الأمر الذي يدفعه إلي الانطواء.

ويختلف المدي الزمني لمرحلة البلوغ هذه عند كل من الذكور والإناث، تبعا لمجموعة من العوامل، نذكرها فيما يأتي.

العوامل المؤثرة في الوصول لمرحلة البلوغ الجنسي

أ- اختلاف الجنس

يؤثر نوع الجنس علي مرحلة البلوغ الجنسي، فقد وجد أن مرحلة البلوغ تبدأ عند الإناث مبكرا عن الذكور.

ب- العوامل الوراثيه

تلعب الوراثة دورا في تحديد بداية مرحلة البلوغ الجنسي، فالأبناء الذين ينحدرون من أباء أقوياء أشداء ويتمتعون بصحة جيده يكون البلوغ الجنسي عندهم مبكرا عن هؤلاء الذين ينحدرون من أباء أو سلالات ضعيفة أو تعاني أمراضا مزمنة.

ج- نوع وكمية الغذاء

فالغذاء الذي يكون مكتملا بجميع العناصر الغذائية المتناسق من حيث التنوع يؤدي إلي التبكير في الوصول إلي البلوغ الجنسي.

الاحتياجات الغذائية للمراهقين

تزداد المتطلبات الغذائية للمراهقين فيحتاجوا إلى كمية أكبر من الطعام المتوازن لدعم النمو خلال هذه الفترة.

اولا : اغذية الطاقة

وتزداد الاحتياجات من أطعمة الطاقة في هذه المرحلة.

حيث تكون ٢٢٧٩ سعرا حراريا بالنسبة للذكور في سن ٩ إلى ١٣ سنة وتزيد إلى ٣١٥٢ سعرا حراريا في سن ١٤ إلى ١٨ سنة. وكذلك بالنسبة للفتيات حيث تكون ٢٠٧١ سعرا حراريا في سن ٩ إلى ١٣ سنة وتزيد إلى ٢٣٦٨ سعرا حراريا في سن ١٤ إلى ١٨ سنة.

ثانيا: اغذية البناء والنمو (البروتينات):

تتساوى الاحتياجات الغذائية الموصي بها للبروتين للمراهق والمراهقة خلال مرحلة العمر من ٩ إلى ١٣ عاما حيث يكون ٣٤ جراما يوميا. في حين تختلف في الفترة من سن ١٤ إلى ١٨ سنة حيث تكون المخصصات الغذائية المحبذة للولد ٥٢ جراما وللبنت ٤٦ جراما. وتعتبر هذه الكمية كافية لتغطي احتياجات النمو والمحافظة على أنسجة الجسم. ومن امثلتها: اللبن واللحوم والطيور والسمك.

ثالثا: اغذية الوقاية (الفيتامينات والاملاح المعدنية):

إن الحاجة إلى الثيامين فيتامين(ب١)،والريبوفلافين (ب٢)، وفيتامين النياسين مع دورهم الرئيسي في التمثيل الغذائي للطاقة ،تزيد مع الزيادة في الطاقة أو السعرات الحرارية، وبالنسبة للفوليك وفيتامين ب١٢ فهما ضروريان لتكوين الأحماض النووية، وتزيد الحاجة إليهما بكميات كبيرة في الفترة التي يحدث فيها تكوين الأنسجة سريعا.

د- البيئة الجغرافية

تلعب البيئة، الجغرافية والمناخية، التي يعيش فيها الطفل دورا مهما في عملية البلوغ، فيبلغ الأفراد النضج الجنسي في المدن قبل القري، في المناطق المعتدلة أسرع من سكان المناطق الحارة والباردة.

وكما هو ثابت، فإنه يرتبط بالبلوغ الجنسي من الناحية النفسية كثير من مشاعر الحيرة والتناقض والقلق والخجل، وقد تنتاب البالغ الزهو الاستعراض والاعتزاز إذا كان هذا البلوغ مقترنا بنمو جسمي طيبا ونمو في الميول والقدرات.

٢- النمو الجسمي السريع

يبدو النمو الجسمي واضحا من خلال ازدياد واضح في الطول، ونمو العضلات وزيادة الوزن؛ بصورة قد تجعل المراهق –نفسه- يستغرب هذه التغيرات، فيشعر بالحرج بين أخوته وزملائه. كما قد يكون مفعما بالحيوية والنشاط والزهو من كونه يسعي حثيثا نحو عالم الكبار. أما إذا اقترنت المراهقة بنمو جسمي ضعيف ومختلف عن الأفراد العاديين فإن هذا يقترن لدي المراهق بمشاعر النقص.

٣- التغير الواضح في التفكير

يعد التغير في التفكير أحد خصائص مرحلة المراهقة، حيث يميل المراهق إلي التفكير الخيالي، ولعل من أبرز سمات المراهق اتجاهه إلي الخيال مما قد يؤدي إلي وجود ظاهرة أحلام اليقظة في حياته. ويصحب هذا الميل إلي الخيال والتفكير الخرافي والاتجاه إلي الأفكار الفلسفية والنواحي الفنية .

وتتنوع القدرات والميول وينمو الذكاء وتتفجر طاقات لم تكن موجودة من قبل وينقل تفكير المراهق من الحدود الضيقة إلي أفاق أرحب وتزداد الأحلام والرؤى فيتطلع المراهق إلي الابتكار والإبداع ومن الناحية الاجتماعية فإن شبكة العلاقات التي يعيش فيها ينتابها كثير من التغيرات نتيجة تغيير مفاهيم وصور كثيرة لديه.

٤- تأرجح الانفعالات

وتتميز مرحلة المراهقة بالانفعالات غير المتزنة؛ فالمراهق لا يثبت علي حال. ومن أهم مظاهرها ما يسمي بالانفعالات العاطفية أو الاضطرابات العاطفية التي تظهر لأسباب بسيطة أو تافهه كما تظهر الحساسية المفرطة في كل تصرفاته.

٥- السعي إلي الاستقلال

وهنا يرفض المراهق أي اقتراح يقدم إليه ويعاند بشدة في أمور لا تحتمل العناد كما أنه يميل إلي أن يحدد لنفسه وللآخرين الأشياء التي تخصه ويمتلكها تميزا له عن ملكيات الآخرين.

٦- محاولة إثبات الذات

وتتميز مرحلة المراهقة أيضا بمحاولة أثبات الذات، وذلك عن طريق أن يتحدث بصوت مرتفع وثقة ورفع الكلفة بينه وبين الكبار ومحاولة اتخاذ مظهر الكبير في الملبس والتصرفات وفرض رأيه علي الآخرين.

٧- محاولة إشباع الرغبات الجنسية

وتعد مرحلة محاولة إشباع الرغبات الجنسية أحدي سمات مرحلة المراهقة، وهي نتيجة شعور المراهق باكتمال نموه الجسمي والجنسي، فإنه يحاول مدفوعا بهذه القوة الجديدة والنشاط الواضح أن يمارس حياته كما يحب فيصطدم بالتقاليد والقيم والعادات الاجتماعية وكذلك فقد لا يلجأ في هذه الناحية إلي الوسائل غير الطبيعية

٨- الحركة الزائدة

فالمراهق من فرط نشاطه وحيويته الناتجين من نموه يصبح لديه الرغبة العارمة في التحول الزائد لا يستقر في مكان واحد والذهاب إلي هنا وهناك وربما أدت هذه الحركة الزائدة إلي الاشتباك مع الأخرين والشجار والاعتداء عليهم.

٩- إشباع الدوافع الاجتماعية

وتظهر هذه الرغبة لديه في محاولة أن يكون لديه عدد كبير من الأصدقاء وانضمامه إلي بعض الجماعات سواء كانت موجودة سابقة التكوين أو يسعي إلي تكوينها مع غيره من الأصدقاء أو في محاولة ممارسة بعض الأنشطة الاجتماعية والرياضية والواقع أن كل هذه المظاهر هي علامات في طريق النمو وتظل في دائرة السواء ما لم يتخطاها إلي محاولة تعطيل إنتاجية المراهق أو عدم رضائه علي نفسة أو عدم رضاء المجتمع عنه ومن الأفضل أن يتسم تقدير المجتمع له وتصرفاته معه باتساع الأفق وسعة الصدر فقد يحدث ما لم يكن في الحسبان.

النمو والنضج أثناء مراحل المراهقة الثلاث

ويبلغ النمو البدني معدلا عاليًا في المرحلتين المبكرة والمتوسطة من المراهقة (ولا يفوقه في معدل النمو في الطفولة)، ويشمل ذلك ما يسمى بطفرة البلوغ إذ تحدث زيادات إضافية في الطول والوزن ونمو العضلات، (ولا سيما في الفتيان إذ تصبح أكتافهم أعرض من أكتاف الفتيات)، على حين يتسع الحوض بالتزايد في الفتيات عنه في الفتيان. ويكتمل النمو البدني الافتراضي للفتيات في سن الثامنة عشرة من عمرهن، بما في ذلك النمو الخطى للعظام الطويلة، ولو أن كتل العظام لا تبلغ ذروتها إلا بعد ذلك ببضع سنوات (في سن العشرين عادة).

ويبدأ النضج البيولوجي أو الجنسي أثناء المرحلة المبكرة للمراهقة بتأثير الهرمونات، ومن التغيرات الواضحة ظهور الخصائص الجنسية الثانوية، وتشمل نمو شعر الإبط والعانة. وابتداء من المرحلة المبكرة للمراهقة يأخذ حجم الأعضاء التناسلية والثديين في الفتيات بالتزايد. ويبدأ الاحتلام لدى المراهقين والأحلام الجنسية لدى المراهقات، ويبدأ الحيض لدى الفتيات بين سن التاسعة والسادسة عشرة، وقد يتأخر الحيض في حالات نقص التغذية الشديدة، ويشعر الأطفال والمراهقون باللذة عند ملامسة أعضائهم التناسلية أو مداعبتها. ويزداد فضول المراهقات لمعرفة كيفية تكوُّن الوليد وكيفية خروجه إلى الوجود.

وتتحكم الهرمونات الجنسية وغيرها من الهرمونات في هذه التغيرات البيولوجية الجنسية، وقد ينتج عن ذلك مشكلة تؤرق المراهقين والمراهقات ألا وهى مشكلة العُدّ أي (حَبّ الشباب). ويكتمل النضج الجنسي تمامًا في المرحلة المتأخرة من المراهقة أي في سن الثامنة عشرة أو التاسعة عشرة حين يبلغ المراهقون درجة من النضج البدني والنفسي والاجتماعي تمكِّنهم من تحمل مسئوليات الزواج. ويوصف الزواج في هذه السن بأنه زواج مبكر؛ لأنه يعقب النضج مباشرة. ولكن هذه السن تمثل أفضل

سن للزواج؛ لأنها تلبي احتياجات الزوجين الجنسية، وتعصمهما من الوقوع في براثن الأمراض المنقولة جنسيًا، غير أنه من الحكمة أن يعمل الزوجان على تأجيل مجيء الطفل الأول إلى ما بعد بلوغهم سن العشرين، لذلك ينبغي تثقيف أمثال هذين الزوجين حول وسائل منع الحمل.

ويكون النمو البدني والبيولوجي والجنسي مصحوبًا بتغيرات نفسية واجتماعية بعيدة المدى إذا لم تعالج معالجة مناسبة فقد يترتب عليها آثار سيئة في المستقبل. وعادة ما يبحث المراهقون عن جماعات من أقرانهم ينضمون إليهم، والمعهود أنه بحلول مرحلة المراهقة المتوسطة تحدد جماعات الأقران قواعد سلوك أفرادها. وأثناء هذه المرحلة الحرجة قد يولع بعض المراهقين بالتدخين والمخاطرة معرضين أنفسهم للحوادث والعنف والتمرد على السلطة ومعاقرة المخدرات والمسكرات والتورط فى ممارسات جنسية قبل الزواج، مع ما يترتب على ذلك من مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا.

وفى مرحلة المراهقة المتأخرة هذه تتبلور في العادة الهوية الفكرية للمراهق وتتحول العلاقة بينه وبين والديه من علاقة طفل ووالد إلى علاقة بين بالغ وبالغ. وينحسر جزئيًا أو كليًا تأثير جماعات الأقران، وتتحول العلاقة بين أفرادها إلى علاقات صداقة فردية.

وقد تنشأ أسئلة جنسية لدى الراغبين في الزواج فمن الشواغل التقليدية في هذا الصدد بكارة الفتاة وإثبات عذريتها، وبعض الأمور المتعلقة بالشذوذ الجنسي والعلاقات الجنسية خارج نطاق الزواج.

مراحل نمو الإنسان في التراث العربي

ذكر الإمام ابن قيم الجوزية – وهو أحد كبار فقهاء القرن الثامن الهجري والمتوفى عام ٧٥١ للهجرة (١٣٥٠ للميلاد)- كتابه: (تحفة المودود بأحكام المولود) مراحل النمو كما يأتي (بتصرف):

- الرضيع، أي من كان في سن الرضاعة.
- الفطيم، أي الذي بلغ سن الفطام.
- الدارج، أي الذي يدب ويدرج على الأرض مستقلا.
- المميز، إذا بلغ السابعة.
- المترعرع، إذا بلغ العاشرة.
- البالغ، إذا بلغ الحلم.
- الباقل، إذا ظهر شاربه.
- الشاب، بين سن ٢٠-٤٠.
- الكامل، بين ٤٠-٦٠.
- الشيخ، إذا تجاوز الستين.
- الهرم، إذا زادت شيخوخته واشتعل رأسه شيبًا وانحطت قواه قليلا.
- أرذل العمر إذا انحطت قواه وتغيرت أحواله وظهر نقصه.

وهذه المراحل التي وصفها ابن القيم ما هي إلا تفسير للآية الكريمة التي تتحدث عن المراحل المتعاقبة للخلق والنمو.

قال تعالي:

(اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ) سورة الروم :٥٤.

مراحل المراهقة

أولا: مرحلة المراهقة المبكرة

تمتد فترة المراهقة المبكّرة بين عمر ١١ و١٤ سنة تقريباً، ويقابل هذا السن المرحلة الإعدادية. ورغم اعتقادك أن طفلك لا يزال صغيراً، فإنه يمر بتغييرات كبيرة ومهمة جداً. والذي يميز هذه المرحلة النمو المتسارع في جميع مجالات النمو الانفعالية والجسمية والجنسية، فتبدا مرحلة البلوغ من خلال مؤشراتها العضوية وظهور الصفات الجنسية، ومع استمرار هذه التطورات يتعرض المراهق في كثير من الأحيان إلى الضغوط النفسية، فقد يعاني من اضطرابات في المهارات التكيفية مع نفسه بشكل كبير وأسرته والمجتمع المحيط به، فقد يميل في كثير من الأحيان إلى الانطواء والعزلة، بالإضافة إلى أنه يصبح شديد الحساسية اتجاه أية ملاحظة تكون موجهة إليه وبشكل خاص تجاه مظهره، بالإضافة إلى حالات من الانفعال الحادة والمبالغ بها بشكل كبير وعدم التوازن.

كما يمكننا إطلاق اسم مرحلة "حب الشباب" على هذه الفترة من المراهقة، ففي هذه الفترة يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغييرات التي تطرأ عليه. ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه، ويصعب على الأهل اقناعه بغير ذلك.

وتنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية في العديد من الامور، فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الاهل ويشعر بالاحراج إن وجد في مكان واحد مع أهله. وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا. كما يبدأ المراهق في هذه المرحلة باكتشاف نفسه جنسيا. وتزداد

حاجته للخصوصية والانفراد بنفسه. وقد تبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر، والاصغاء الى احتياجات أطفالهم، ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيتهم المستقلة والخاصة.

ثانيا: مرحلة المراهقة الوسطى

تمتد مرحلة المراهقة الوسطى بين عمر ١٥ و ١٧ سنة تقريبا، تقابل هذه الفترة المرحلة الثانوية. فبعد مرور المراهق بالمرحلة السابقة وأصابته بالاضطربات وسرعة النمو الداخلية، يصبح المراهق في هذه المرحلة أكثر تكيفا وهدوء مع استمرار النمو ولكن بسرعة أقل، بالإضافة إلى اتضاح الرؤية لديه لميوله واتجاهاته. مع ظهور مشاعر تمرد اتجاه السلطة العليا عليه سواء أكان في المنزل أو في المدرسة أو اتجاه كل شخص يحاول أن يمس استقلاليته، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى الاستقلال بذاته والمحافظة عليها من خلال شعوره بالمسؤولية المجتمعية، ويميل إلى تقديم المساعدة للغير، لكي يشعر بأنه شخص مهم وله دوره في محيطه الذي يعيش به.

وأهم سمات هذه المرحلة شعور المراهق بالاستقلال وفرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجتهم الماسة لاثبات انفسهم، يصبح المراهقون اكثر تصادما ونزاعا ضمن العائلة، فيرفضون الانصياع لافكار وقيم وقوانين الاهل ويصرون على فعل ما يحلو لهم. ويجرب الكثير من المراهقون الامور الممنوعة أو غير المحبذة عند الاهل، كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل لساعات متأخرة، ومصادقة الاشخاص المشبوهين، كنوع من التحدي للاهل ولفرض رأيهم الخاص

ويصبح المراهق اكثر مجازفة ومخاطرة، ويعتمد على الاصدقاء للحصول على النصيحة والدعم، وليس على الاهل، وعلى الاهل في هذه المرحلة اظهار تفهم شديد

لاطفالهم لكي لا يخسروا ثقتهم، وبنفس الوقت يضعوا قوانين واضحة لتصرفاتهم وتعاملاتهم، مع الاخرين ومع العائلة

وبما ان معظم التغييرات الجسدية قد حدثت في مرحلة المراهقة المبكرة، يصبح المراهق اقل اهتماما بمظهره الخارجي واكثر اهتماما بجاذبيته للجنس الاخر

يستمرّ النّموّ الفكريّ للمراهق في هذه المرحلة، ويصبح اكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل، كما بامكان المراهق ان يضع نفسه مكان الآخر، فيصبح لديه القدرة على ان يتعاطف مع الاخرين في هذه المرحلة

ثالثا: مرحلة المراهقة المتأخّرة

تمتد هذه المرحلة تقريبًا بين أعمار ١٨ و ٢١ سنة، ويقابل هذه الفترة المرحلة الجامعية، حيث يكون المراهق في هذه المرحلة قد وصل إلى مرحلة اكتمال النضج الجسمي والجنسي، إلا أن نموه العقلي مازال يستمر حتى نهاية هذه المرحلة، بالإضافة إلى ارتفاع لياقته بشكل كبير، ويحاول المراهق في هذه الفترة ضبط انفعالاته واستجابات للأمور ما أمكن، ويسعى إلى الوصول للتكامل في جميع جوانب شخصيته، بالإضافة إلى الشعور بالاستقلالية وتحمله للمسؤوليات، وتتكون لديه مهارات القدرة على اتخاذ القرار المناسب بشكل مستقل، وتحديد أهدافه التي يسعى لتحقيقها، ويزيد اهتمامه بتحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي، وتتبلور لديه في هذه المرحلة القيم الدينية والاجتماعية.

وفي مجتمعنا قد تمتد هذه المرحلة فترة اطول، نظرا لاعتماد الاولاد على الاهل في الشؤون المادية والدراسية الى ما بعد التخرج ومرحلة العمل ايضا.

ويستطيع معظم الشباب في هذه المرحلة ان يعملوا بطريقة مستقلة، رغم انهماكم بقضيا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم. ولانهم يشعرون بثقة اكبر تجاه قراراتهم

وشخصيتهم، يعود الكثير منهم لطلب النصيحة والارشاد من الاهل. ويأتي هذا التغيير في التصرف مفاجأة سارة للاهل، اذ يعتقد الكثير منهم ان النزاع والصراع امر محتم، قد لا ينتهي ابدا. فبالرغم من ان الاولاد اكتسبوا شخصيات مستقلة خلال مراهقتم، تبقى قيم وتربية الاهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة ان احسن الاهل التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة في حياة اولادهم

أهمية مرحلة المراهقة

كثيرا ما يشكو الآباء من أبنائهم في سن المراهقة ويكون مصدر الشكوي وجود مظاهر معينة في سلوك هؤلاء الأبناء والبنات وتعتبر في نظر الأهل اضطرابات سلوكية وهي في الحقيقة مظاهر للنمو الطبيعي في هذه المرحلة من العمر.

ولقد نالت مرحلة المراهقه كثير من الاهتمام من قبل الباحثين والدارسين باعتبار أنها الميلاد الثاني للكائن البشري وتحدث فيها كثير من التغيرات التي تحتاج إلي صبر للكشف عن طبيعتها للتعرف علي أفضل الشروط الواجب توافرها لكي تحدث هذه التغيرات بصورة سوية وتجنب الفرد كثير من الاضطرابات والنمو غير السوي.

ماذا يتحقق في مرحلة المراهقة

١- النضج الجنسي

فيتحول اهتمام الطفل من الاهتمام بأبناء جنسه إلي الجنس الآخر، ويتطور وعيه الجنسي إلي التقبل والنضج الجنسي.

٢- النضج الانفعالي العام

حيث يتطور نمو الطفل من التعبير الانفعالي غير الناضج إلي التعبير الانفعالي الناضج ومن التفسير الذاتي للمواقف إلي التفسير الموضوعي ومن الهروب من المشكلات إلي مواجهتها.

٣- النضج الاجتماعي العام

فتمثل التقبل بدلا من مشاعر الشك والريبة وتأخذ مظاهر الارتباك وعدم التسامح الاجتماعي في الزوال ليحل محلها التسامح الاجتماعي كما يتحرر المراهق من التقليد الاجتماعي، ومن حيث الإشراف المنزلي فيتحرر المراهق من الإشراف المنزلي الدقيق ويتجه المراهق نحو ضبط سلوكه ذاتيا والحصول علي الأمن والاستقرار. وبالنسبة لشغل أوقات الفراغ يتطور النمو بالاهتمام بالألعاب العنيفه غير المنظمة إلي الاهتمام بنجاح الفريق وتتركز الهوايات عند المراهق في هواية أو اثنين بعد أن كانت متعددة في مرحلة الطفولة.

٤- فلسفة المراهق في الحياة

فيتطور منظور عدم اللامبالاة بالمبادئ العامة التي كان يحكمه سلوكه طفلا إلي فهم للمبادئ العامة وأن سلوكه أصبح يعتمد علي الضمير والواجب بعد أن كان يعتمد علي العادات.

٥- مفهوم ذات المراهق

يتطور النمو في هذا الجانب من الإدراك البسيط لها إلي إدراك علي شئ من الدقة للذات وتكوين مفهوم للذات لدي المراهق ومن فكرة بسيطة عن إدراك الاخرين لذاته إلي فكرة جيدة عن إدراك الآخرين لذاته وبعد أن كان الطفل يتوحد مع أهداف مستحيلة أصبح يتوحد مع أهداف يري أنه يمكن تحقيقها.

وتعد المراهقة إذا مفهوم يتلازم فيه الزمن ويتوافق مع تغيرات تكوينية واجتماعيه وسيكولوجية فمن أجل مثل هذه التغيرات لابد أن يصل الطفل إلي مرحلة سنية محددة وتوجد فروق فردية بين الأطفال في بداية هذه المرحلة ونهايتها وتتميز هذه المرحلة بخصائص محددة ومعينه تجعلها متمايزة عن غيرها من المراحل العمرية الأخرى كما أن مرحلة المراهقة ذات طبيعة تمايزت واختلف فيها الآراء ، وتحقق المراهقة أهدافا ترتبط بها دون غيره من مراحل العمر.

العوامل التي تتأثر بها الحالة العاطفية والانفعالية في مرحلة المراهقة

١- التغيرات الجسمية

فالجسم الإنساني هو الوعاء الذي تخرج منه الانفعالات والعواطف ولاشك أن التفاعل قائم ودائم بين الانفعالات والتكوين العضوي للكائن البشري حسب العواطف والتغيرات التي تطرأ علي هذا البنيان العضوي.

٢- الجوانب المعرفية

وترتبط هذه الجوانب بمستوي الذكاء وقدرة الفرد علي التحليل والاستنباط والاستنتاج وفي فترة المراهقة يسرع النمو في هذه العمليات الذي يترتب عليه تغيير فإدراك المتغيرات وعناصر البيئة المحيطة ويؤثر هذا التغير في الإدراك بدوره في انفعالات المراهق وعواطفه.

٣- الجوانب الثقافية والحضارية

تخلق الثقافة والقوالب والأوضاع التي يعبر عنها الأفراد عن انفعالاتهم وعواطفهم ومشاعرهم ، وأكثر من ذلك فإن الثقافة تعمل علي كف إشباع الحاجات والعواطف التي تعبر عنها وإتاحة الفرصة لإشباع الأخري والتعبير انفعاليا عن هذا الإشباع من التبرم والرضي والامتنان.

ويتأثر النمو الانفعالي لدي المراهق بهذه الأوضاع والقوالب الثقافية والحضارية ويعمل علي أن يكون ضمن معايير الجماعة في التعبير عن انفعالاته وعواطفه فكثير يشعر المراهق بالحرج والخجل لاختلاف سلوكه عن سلوك الزمرة المحيطة.

٤ – الشعور الديني

وكذلك يؤثر الشعور الديني في النمو الانفعالي من حيث أن هذا الشعور يتصل بالإيمان بالله وقبولا لقضاء والقدر والتزمت والشدة في تطبيق القواعد والنواحي الدينية أو التسمح في تطبيقها. وبعد أن كان الفرد ملتزما بأداء الشعائر الدينية التي تعلمها وبصورة آلية فإنه أثناء فترة صراع الشك في بعض القضايا التي قد أمن بها من قبل مما يتلاعب عليه الشعور بالإثم لشكه في بعض الطقوس.

ومن الطبيعي أن يعيد رؤية القضايا والأمور الدينية في ضوء متغيرات عقله النامي والدين من العوامل الهامة في التأثير علي النمو الانفعالي والعاطفي لدي الفرد المراهق ويدلل علي ذلك كثير من الشواهد والوقائع.

الفصل الرابع

الصحة النفسية والصراعات التي يتعرض لها المراهقين

مقدمة

الصحة النفسية هي عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيّف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفان وفعالية والإسهام في تطور مجتمعه. وبهذا فإن الصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة العامة إذ لا تكتمل هذه الأخيرة بدون الصحة النفسية. كما أنها تتأثّر بالعوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيولوجية والبيئية.

لذا، فمن الوارد حدوث مشاكل نفسية مصاحِبة لما يحدث في مرحلة المراهقة من تغيرات جسدية مرتبطة بمرحلة البلوغ.وبالتالي قد تؤدي هذه المشاكل إلى ظهور اضطرابات نفسية متفاوتة الخطورة كما قد تؤدي أيضا إلى تبني سلوكات خطيرة.



محددات الصحة النفسية

تعد المراهقة فترة حاسمة لتطوير عادات اجتماعية وعاطفية مهمة للسلامة النفسية، والحفاظ عليها. ويشمل ذلك اتباع أنماط نوم صحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وتطوير مهارات التكيّف مع الأوضاع وحل المشاكل ومهارات التعامل مع الآخرين، وتعلم كيفية إدارة العواطف. وتعتبر البيئات الداعمة داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع المحلي بنطاقه الأوسع مهمة أيضا. وتشير التقديرات إلى أن ١٠ إلى ٢٠% من المراهقين على الصعيد العالمي يعانون من اعتلالات الصحة النفسية، بيد أن مستوى تشخيص وعلاج هذه الاعتلالات لا يزال متدنٍ.



وهناك عدة عوامل تحدد حالة الصحة النفسية للمراهق، وكلما زادت عوامل الخطر التي يتعرض لها المراهقون، كلما كان الأثر المحتمل على صحتهم النفسية أكبر. ومن بين العوامل التي يمكن أن تسهم في الإصابة بالإجهاد خلال فترة المراهقة، ما يلي:

- الرغبة في الحصول على قدر أكبر من الاستقلالية.
- والضغط المفروض من أجل التوافق مع الأقران.
- استكشاف الهوية الجنسية وزيادة فرص الوصول إلى التكنولوجيا واستخدامها.
- يمكن أن يؤدي تأثير وسائل الإعلام والقواعد القائمة على نوع الجنس إلى زيادة التباين بين الواقع المعاش للمراهق وتصوراته أو تطلعاته المستقبلية.

وهناك محددات أخرى مهمة لصحة المراهق النفسية وتتمثل في نوعية حياته العائلية وعلاقاته مع أقرانه. وعلاوة على ذلك، فإن العنف (بما في ذلك المعاملة القاسية من الأب والأم والمضايقة) والمشاكل الاجتماعية والاقتصادية هي مخاطر معترف بها على الصحة النفسية. ويعد الأطفال والمراهقون معرضين بشكل خاص للعنف الجنسي، الذي يرتبط ارتباطا واضحا بعواقب ضارة على الصحة النفسية.



ويعتبر بعض المراهقين معرضين بشكل أكبر لاعتلالات الصحة النفسية بسبب ظروفهم المعيشية، أو الوصم أو التمييز أو الإقصاء، أو عدم حصولهم على دعم وخدمات ذات نوعية جيدة. ويشمل ذلك المراهقين الذين يوجدون في أوضاع إنسانية وهشة، والمراهقين الذين يعانون من مرض مزمن أو اضطراب طيف التوحد أو الإعاقة الذهنية أو غيرها من الاعتلالات العصبية، والمراهقات الحوامل، أو الآباء المراهقين/ الأمهات المراهقات، أو المراهقين المتزوجين زواجا مبكرا و/ أو قسريا، والأيتام، والمراهقين الذين ينتمون لأقليات عرقية أو جنسية أو غيرها من الفئات التي تعاني من التمييز.

ويعد المراهقون الذين يعانون من اعتلالات الصحة النفسية بدورهم معرضين بشكل خاص للإقصاء الاجتماعي والتمييز والوصم (التي تؤثر على الاستعداد لطلب المساعدة) والصعوبات المتصلة بالتعليم وسلوكيات المجازفة واعتلال الصحة البدنية وانتهاكات حقوق الإنسان.

العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للمراهق

يتعرض الشخص خلال فترة المراهقة لمجموعة من التغيرات والعوامل التي تؤثر على صحته النفسية، مثل:

– المشاكل المتعلقة بالصحة الجسدية (النحافة، السمنة، بثور الوجه أو ما يصطلح عليه بحب الشباب، قصر أو طول القامة).

– المشاكل العاطفية أو العائلية أو الاجتماعية أو الدراسية.

– اتباع نمط حياتي غير سليم.

– الرفقة السيئة.

– حالات الإجهاد والقلق.

– التعرض لبعض المخاطر أو حوادث السير.

– التأخر في التكفل بالاضطرابات النفسية والعقلية.

العلامات التي تدل على وجود مشاكل صحية نفسية

نظرا لخصوصية وحساسية المرحلة التي يمر بها المراهق، فمن الممكن أن يعاني من بعض المشاكل الناتجة عن تدهور صحته النفسية، منها:

١ – نوبات متكررة من العنف

ناتجة عن عدم السيطرة على الأعصاب، حيث يصبح الشخص عنيفا في تصرفاته، وهو تعبير عن عدم قدرة على السيطرة والتحكم في أفعاله اتجاه الآخرين وهو إما يكون بدني (كالضرب) أو لفظي (كالشتم) أو بالإشارة (كاستفزاز الآخر).

٢- الفشل الدراسي

وغالبا ما يكون ناتج عن قلة مستوى التركيز، أو ضعف الذاكرة، أو عدم التشبث بتحقيق الأهداف. وغالبا ما يرجع الفشل الدراسي إلي مجموعة من العوامل، منها: عدم الثقة بالنفس، الشعور بالإحباط، والعزلة



٣- اضطرابات في الأكل

حيث يعتبر الاكتئاب السبب الرئيسي في الحرمان من النوم الشيء الذي يؤدي إلى النقص في شهية الأكل، كما أن التوتر يمكن أن يكون هو الآخر سببا في حدوث السمنة لدي المراهق.



٤- اضطرابات في النوم

والذي يترتب عنه الإحساس بالصداع؛ الإصابة بالدوار؛الغثيان؛التعب؛ اضطرابات الذاكرة؛ قلة التركيز ؛ اضطرابات بصرية؛اضطراب على مستوى الكلام؛صعوبة ترتيب الأفكار ؛تقلبات مزاجية.



٥- التعاطي للمخدرات

للهروب من بعض الاضطرابات والضغوط النفسية، ظنا من الشخص أن استهلاك هذه المواد يخفف من حدة الضغوط إلا أنه وعلى العكس من ذلك فإن هذا السلوك يؤثر على الوعي والعقل ويؤدي إلى الادمان.



٦- الانتحار

حيث يمكن أن يؤدي الاكتئاب وكذا التعاطي للمخدرات إلى الإقدام على محاولات الانتحار.

وعند ظهور البعض من هذه العلامات، من الضروري حث الشاب وتمكينه من التحدث إلى شخص يثق به كأحد أفراد العائلة أو طبيب المركز الصحي.

الاضطرابات العاطفية

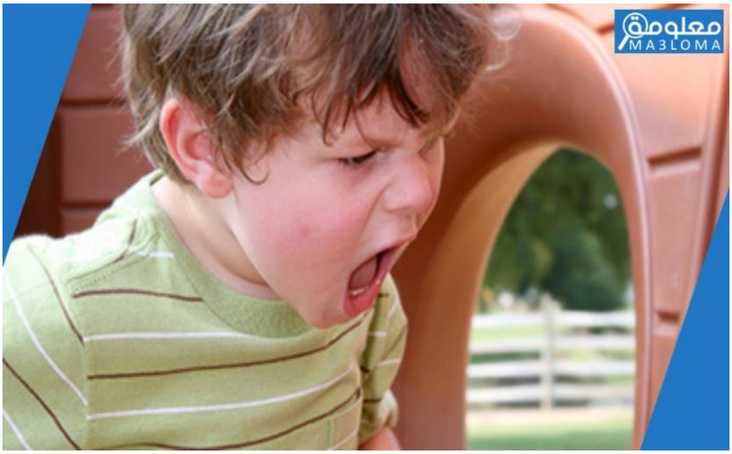
تظهر الاضطرابات العاطفية عادة خلال فترة المراهقة، فعلاوة على الاكتئاب أو القلق، قد يشعر المراهقون الذين يعانون من اضطرابات عاطفية أيضًا بسرعة الانفعال أو الإحباط أو الغضب. ويمكن أن تتداخل الأعراض بين عدة أشكال الاضطراب

العاطفي، وتتخللها تغيرات سريعة وغير متوقعة في المزاج وثوران انفعالي. وقد تظهر أيضا لدى المراهقين الأصغر سنًا أعراض ذات طبيعة بدنية ناجمة عن أسباب نفسية مثل الآلام في المعدة أو الصداع أو الغثيان.

وعلى الصعيد العالمي، يعد الاكتئاب رابع الأسباب الرئيسية المؤدية إلى المرض والعجز في صفوف المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩ سنة، والسبب الرئيسي الخامس عشر بالنسبة للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ سنوات و ١٤ سنة. ويشكل القلق تاسع الأسباب الرئيسية المؤدية إلى المرض والعجز في صفوف المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩ سنة، وسادس الأسباب الرئيسية بالنسبة للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ سنوات و ١٤ سنة. وقد تؤثر الاضطرابات العاطفية بشكل كبير على أداء المراهق في مجالات محددة، مثل عمله ومواظبته في المدرسة. وقد يؤدي الابتعاد عن المجتمع إلى تفاقم العزلة والوحدة. ويمكن أن يؤدي الاكتئاب في أسوأ حالاته إلى الانتحار.

الاضطرابات السلوكية عند الأطفال

تعتبر الاضطرابات السلوكية عند الأطفال ثاني الأسباب الرئيسية لعبء المرض بين صغار المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠ سنوات و ١٤ سنة، والسبب الرئيسي الحادي عشر بين المراهقين الأكبر سنا الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩ سنة. وقد تكون المراهقة بمثابة المرحلة التي تُختبر فيها القواعد والحدود. وتشمل الاضطرابات السلوكية عند الأطفال اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (يتميز بصعوبة الانتباه والنشاط المفرط والتصرف دون مراعاة العواقب، وهي سلوكيات غير ملائمة لعمر الشخص) واضطراب التصرف (تنطوي على أعراض سلوكيات مدمرة أو صعبة). ويمكن أن تؤثر الاضطرابات السلوكية عند الأطفال على تعليم المراهقين، كما أنها قد تؤدي إلى سلوك إجرامي.



سلوكيات المجازفة

إن العديد من سلوكيات المجازفة التي تشكل خطرا على الصحة، مثل تعاطي المخدرات أو السلوكيات الجنسية المحفوفة بالمخاطر، تبدأ خلال فترة المراهقة. ويمكن أن تشكل سلوكيات المجازفة استراتيجية غير مفيدة للتعامل مع تردي الصحة النفسية، وقد يكون لها أثر وخيم على السلامة النفسية والبدنية للمراهق.

وعلى الصعيد العالمي، بلغ معدّل انتشار نوبات الإفراط في الشرب بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و١٩ سنة ١٣,٦% في عام ٢٠١٦، علما أن الذكور هم أكثر عرضة لذلك من غيرهم.

ويشكل تعاطي التبغ والقنب شاغلا إضافيا. ويعد القنب أكثر المخدرات شيوعا بين من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و١٦ سنة، حيث تعاطى ٤,٧% منهم القنب مرة واحدة على الأقل في عام ٢٠١٨، في حين أن العديد من المدخنين البالغين دخّنوا سيجارتهم الأولى قبل بلوغهم سن ١٨ عاما.

إن ارتكاب العنف سلوك ينطوي على مجازفة ويمكن أن يزيد من احتمال تدني التحصيل الدراسي أو الإصابة أو الانخراط في الجريمة أو الوفاة. وقد احتل العنف

بين الأفراد المرتبة الثانية في قائمة الأسباب المؤدية إلى وفاة المراهقين الأكبر سنا في عام ٢٠١٦.

الصراعات النفسية التي يتعرض لها المراهق

يعيش المراهق صراعا نفسيا ضمن منظومة التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية التي يعيشها خلال هذه المرحله ولذلك توجد علاقة بين هذه الصراعات النفسية وبين النمو الانفعالي من حيث أنها تتصل بالنواحي الانفعالية والمزاجية ومن أهم هذه الصراعات:

١- الصراع بهدف الاستقلال والحاجة إلي الاعتماد علي الوالدين والأسرة

من مقتضيات النمو الجسمي والنمو العقلي والانفعالي يشعر المراهق بأنه أصبح ناضجا ويميل إلي الاستقلال بنفسه في الآراء والمعتقدات والأفعال والسلوكيات، وفي نفس الوقت فإنه لا يكون قادرا علي ذلك وحده ويحتاج إلي معونة الوالدين والاسره لتحقيق السند المادي والمعنوي.

وهذا التعارض والصراع يؤدي إلي خلل في النمو النفسي والتوازن الانفعالي، ومما يزيد من حدة الصراع أن تسوء العلاقة بين الأسره والمراهق ويختلف المراهقون في مواجهتهم لهذا الصراع، فمنهم من يفشل في تحقيق الاستقلال ويستسلم للأبوين حصولا علي الدفء العاطفي والأمان النفسي. ومثل هؤلاء يعجزون من تحقيق النضج الانفعالي والانفطام النفسي ومن هؤلاء المراهقين وهم الغالبية العظمي فإنه تتم لديهم عملية الانتقال من الاعتماد علي الوالدين إلي الاستقلال والاعتماد علي الذات بطريقة تدريجية وناجحة.

٢- الصراع بين الحاجه إلي تهذيب الذات وبين الحاجه إلي التحرر والاستقلال

فمن الحاجات النفسية التي يحتاجها المراهق حاجة التقبل الاجتماعي واحترام الآخرين وثقتهم فيه وهي حاجات تحتاج إلي من يرشده ويوجهه إليها ويديره عليها ولكنه في الجانب الآخر فإنه يحتاج إلي الشعور بالاستقلال وأن يؤكد أنه كبير وناضج وقد يؤدي هذا الصراع إلي الخلل في النمو الانفعالي.

٣- الصراع بين الحاجه إلي الإشباع الجنسي وبين الشعور الديني

يفرض النضج الجنسي الذي يبلغ قمته في مرحلة المراهقه الحاجة إلي إشباع الدافع الجنسي الملح ولكن تحول دون ذلك القيم الدينية والاجتماعية اللهم إلا عن طريق الأوضاع والشرائع المحددة من قبل الدين والمجتمع وهذا الأمر يحتاج إلي وقت طويل ومجهود شاق مما يعمق هذا الصراع

٤- الصراع القيمي

وهو صراع بين ما تعلمه وتربي عليه المراهق في فترة الطفولة وما أمن به من مبادئ وقيم وأفكاره بين ما يمارسه الكبار من أفعال وتصرفات قد تناقض هذه القيم الأمر الذي يؤدي إلي الشك والخلط بين الصواب والخطأ والوقوع في الحيرة التي تدفعه إلي الهروب إلي جماعة خاصة وفلسفات جديدة ومن المراهقين من سيسلم لعالم الكبار ويعتبر أن ما يمارسه الكبار هو المعيار وليس ما يلقونه في الطفولة ، ومنهم أيضا من تؤدي به أساليب التربية الدينية والتنشئة الاجتماعية إلي التمسك بالمبادئ أو القيم التي تلقونها في الطفولة ويشعرون بالذنب في مجرد الخروج عليها وهؤلاء يعانون من عذابات ووخز الضمير فينعزل عن المجتمع ويعيش في المثالية والطهر المثالي ويكره الناس ويكره التعامل معهم وهؤلاء يكونون أقرب إلي المرض النفسي والاضطراب العقلي. ومن هؤلاء المراهقين من يضع الأمور والقضايا للمناقشة والحوار مع من حولهم للتخفف منها

٥- صراع المستقبل

المستقبل من الأمور الهامة التي تشغل بال المراهق وهذا الصراع تسببه الحاجة إلي تحديد المستقبل والتخطيط له واختيار العمل أو الوظيفة أو المهنة والإعداد لتحقيق ذلك وفي هذا الشأن فإن المراهق ينقصه الكثير ولا يمكنه أن يدرك ملامح المستقبل وأبعاده فمثلا فإنه يواجه مشكلة التعليم العام أو الاتجاه إلي ممارسة مهنة دون معرفة كافية لقدراته واتجاهاته وإمكانياته العقلية مما يوقعه في الحيرة والإصابة بسوء التوافق النفسي.

أسباب هذه الصراعات

١- عدم القدرة علي التكيف مع البيئة

وينشأ ذلك نتيجة التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ علي المراهق، فضلا عن أن المعاملة الوالدية والمحيطين به لم تناسب معاملتهم له بقدر تغير فكرته عن نفسه ومفهوم ذاته مما ينشأ عنه سوء التكيف مع البيئة وكذلك الصراعات النفسية.

٢- عدم تحقيق الآمال والطموحات للقصور المادي

ربما يؤدي الأخفاق في تحقيق الطموحات والأهداف إلي شعور المراهق بالنقص وزيادة الإحساس بالتبرم والضيق وعد الراحة وانعدام الأمن والطمأنينة.

٣- جموح الدافع الجنسي وعدم تلبية الإشباع

ويزداد ذلك عندما يوجد المراهق في بيئة مغلقة ومتزمتة مما يدفع بالمراهق إلي أن يعيش في أحلام اليقظة والبعد عن الحياة الواقعية أو ممارسة السلوك المنحرف.

٤- سوء تقدير الأباء ومعاملتهم

كثيرا ما يسوء الآباء سلوك المراهق الذي يأتي أحيانا سلوكا طفوليا ولا يتواءم مع ما هو متوقع منه مما يعرضه للنقد اللاذع والتعدي عليه من قبل الأباء وذلك يشعره بالعجز والنقص ويؤدي إلي الصراع النفسي.

دور الأسرة في بعض الصراعات النفسية

رأينا أن الصراعات النفسية لدي المراهق قد نشأت من عوامل تتصل به شخصيا وعوامل أخري أسريه وثالثة مجتمعية، ولهذا فإنه من الواجب أن تتكامل هذه الحلقات الثلاث في التغلب علي الصراعات النفسية التي تنتاب المراهق.

ومن أهم النقاط التي يمكن إتباعها في ذلك، هي:

١- الإقلال من الأمور والنواهي التي توجه للمراهق من قبل الأسرة والمجتمع
٢- تفهم المربون لحاجة المراهق للاعتماد علي النفس والفطام النفسي والاستقلال الذاتي
٣- تشجيع المراهقين علي الإفصاح عن آرائهم ومساعدتهم علي أن يأتي التغير من داخلهم ذاتها .
٤- توفير الفرص للتعبير عن الدوافع الجنسية بطريقة مقبولة من المجتمع فيتيح المربون للمراهقين ضروبا من النشاط المنتج وإيجاد فرص لإعلاء الميول الغريزية مثل الاتجاه إلي النشاط الرياضي والاشتراك في المعسكرات والجمعيات الثقافية .
٥- العمل علي زيادة الثقة بالنفس في مواجهة الشعور بالنقص.

٦_الوقاية من المعاناة والاضطرابات النفسية

من أجل تفادي مشاكل الصحة النفسية لدى المراهق يجب تبني نمط حياتي سليم قائم على الوقاية وعلى تعزيز الصحة النفسية، وذلك باتباع النصائح التالية:

- إتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن.
- ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم.
- النوم الكافي والجيد.
- اجتناب التدخين واستهلاك الكحول والتعاطي للمخدرات.
- ربط علاقات جيدة مع العائلة و الأصدقاء.
- ممارسة الهوايات التي يميل إليها الشاب لشغل أوقات فراغه.

وعموما يمكن السيطرة بسهولة على الاضطراب النفسي والتعامل معه خصوصا إذا ما اكتُشِف مبكرا.

الفصل الخامس

النمو الاجتماعي والمعرفي

مقدمة

يقصد بالنمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة مجموعة التغيرات التي تطرأ علي المراهق من حيث اكتسابه لآداب السلوك وتشربه للعادات والتقاليد والأعراف السائدة في ثقافته، قولبة سلوكه بمقتضيات الأوضاع والقوالب الاجتماعية والاتجاهات المنتشرة في بيئته وكذلك مجموعة الخبرات والمهارات الاجتماعية التي تتبدى في سلوك المراهق نتيجة لعملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية.

مظاهر النمو الاجتماعي لدي المراهق

وتشير الدراسات العملية إلي أن من أهم مظاهر النمو الاجتماعي لدي المراهق، هي:

- أن فترة المراهقة تعد مرحلة هامة في عملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية حيث تظهر الفروق بين المراهقين في الأفعال والسلوكيات بتأثير البيئة المادية والثقافية التي يعيش فيها بعد أن تشرب قدرا كافيا من عناصر الثقافة والحضارة القائمة.
- يمكن للمراهق من أن يعيش بين الناس وفقا لمقتضيات أحوالهم وسننهم وعاداتهم وتقاليدهم وأعرافهم وتكون فترة المراهقة إنما هي زيادة في اكتساب بعمق عناصر التراث الثقافي والحضاري والاجتماعي ومعرفة فلسفتها والسعي وراء معناها.
- هذا فضلا عن أن مرحلة المراهقة هي مرحلة اتساع نطاق الاتصال الشخصي للمراهق، فبعد أن كانت بيئتة محدودة بأسرته والحي الذي يقطن فيه.

- الاتساع ثراء المتغيرات وتعد المثيرات وكثرة الخبرات فتكون هناك جماعة الرفاق زمرة النادي والمسجد ومجموعات النشاط التي يشترك فيها .
- ومن أهم مظاهر النمو مظاهر النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة أيضا معرفة تأثير المظهر الشخصي للمراهق علي الآخرين حيث أن المراهق يكون قد خرج من مرحلة النرجسية؛ وهي الإعجاب بالذات والانشغال بها إلي نطاق الاهتمام بالآخرين والتأثيرات المتبادلة بينه وبينهم.
- اكتساب الخبرات والمهارات الاجتماعية وأول هذه التأثيرات هو تأثير المظهر الشخصي علي الآخرين ويبدو بوضوح في اختيار الملابس والموديلات الحديثة وطلب تعليق الآخرين علي هذا المظهر.



- كما تظهر بعض العمليات الاجتماعية، مثل: المنافسة والتعاون والتسامح والتعاضد في علاقة المراهق بالآخرين وكلها عمليات ذات منشأ اجتماعي فيلاحظ ميل المراهق إلي الزعامة والسيطرة، والتذبذب بين الأنانية والإيثار واستمرار التكتل في جماعات الأصدقاء والخضوع لها، كما يلاحظ النفور والتمرد والتعصب والسخرية والمنافسة.
- تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، وتأخذ المنافسة مظهرين مظهر سوي عندما تكون من أجل تحقيق التفوق والتقدم والنجاح وغير سوية عندما تأخذ مظهر الصراع.

- وتعد المسايرة من العمليات الاجتماعية التي تأخذ أبعادا مغامرة لما كانت عليه في الطفولة فبعد أن كانت آلية ميكانيكية في الطفولة فإن المراهق يلجأ إليها كميكانيزم يحقق له أهدافه ويشبع حاجاته.
- يفرط المراهق في الإعجاب ومسايرة أقرانه الأذكياء والأقوياء، كما يساير من هم أكبر منه ويحاول تقليدهم والتوحد معهم ثم تأخذ المسايرة في الاختفاء تدريجيا من سلوك المراهق ويحل محلها تأكيد المراهق لذاته وزيادة ثقته بنفسه. وتزيد هذه الأخيرة زادت الخبرات الاجتماعية وزاد الوعي الاجتماعي لدي المراهق.

العوامل التي تؤثر علي النمو الاجتماعي للمراهق

يتأثر النمو الاجتماعي لدي المراهق بمجموعة من العوامل، أهمها:

أولا: الأسرة

تعد الأسرة هي المتغير المستقل بالنسبة لصحة المراهق النفسية وتوافقه النفسي والعامل المحدد الهام لمستقبله التعليمي والمهني، وتحدد الأسرة أيضا للمراهق الخبرات الاجتماعية التي يكتسبها من بيئتة، والآداب العامة التي يأتيها سلوكا في المناسبات والمواقف المختلفة.



ويكون المناخ السائد في المنزل مسئولا عن مدي تأثر المراهق بالأسرة وعن مدي فعالية الأنماط والقوالب وآداب، السلوك والخبرات الاجتماعية التي تقدمها الأسرة.

ويتوقف المناخ السائد في الأسرة علي شكل القيادة والسلطة في داخل الأسرة ذاتها.

ويمكن تصنيف هذا المناخ إلي:

١ – المنزل الديمقراطي

فشكل القيادة والسلطه هنا تكون للأبوين مع عدم إهمال حاجات ورغبات وميول أفراد الأسرة الأبناء فالأباء يتمتعون بالنضج الوجداني ويؤمنان باستقلال أبنائها وقدرتهم علي اتخاذ القرارات وأنهم شخصيات لها كينونتها وقدرتها ويؤخذ رأيهم فيما يخصهم من أعمال في بعض الموضوعات العامة داخل الأسرة، ومثل هذا المناخ يؤدي إلي النمو المتوازن للمراهق وتدريبه علي أن يكون رجلا يتحمل المسئوليات متزنا انفعاليا ناضج قادر علي اتخاذ القرارات وإدارة شئونه وشئون غيره ممن يلوذون به ويكون لديه رصيد من الخبرات الاجتماعية وقوالب للسلوك تمكنه من التصرف في المواقف المختلفة والتمتع بقدر كاف من التكيف للأوضاع الاجتماعية يكون له أثر علي صحته النفسية.

٢ – المنزل المستبد

فتكون السلطة هنا أما في يد الأب أو يد الأم أو مع كليهما مع إهمال حاجات ورغبات وميول واتجاهات الأبناء مما يؤثر علي شخصياتهم ونضجهم الاجتماعي فالأبناء في مثل هذا المناخ ينشئون خجولين خضوعين غير قادرين علي اتخاذ قراراتهم وشخصياتهم اعتمادية لا يستطيعون أن يديروا شئونهم وعدوانهم يكون عدوانا كامنا تنقصهم كثير من الخبرات الاجتماعية حيث ينقصهم التدريب عليها كما تعوزهم

قوالب وآداب السلوك العامة ويكون أثر كبير علي نضجهم الاجتماعي وفعاليتهم في البيئة المحيطة.

٣- المنزل المتسامح

وتكون السلطة هنا غير واضحة المعالم وسمة هذا المنزل في هي أن الآباء يتسابقون إلي إشباع حاجات وميول ورغبات أبنائهم دون محددات ثابته أو سياسية تربوية مرسومة وقد يصل هذا الإشباع إلي التدليل والحماية الزائدة مما يكون له تأثيرا علي نمو المراهق اجتماعيا واكتسابه للعادات– والتقاليد ومعايير السلوك والآداب العامة.

كما يكون له تأثير علي نمو شخصية المراهق بصفة عامة فصحيح أن المراهق في مناخ المنزل المتساهل يشعر بالأمن والطمأنينة والاستقرار وإشباع الحاجات النفسية إلا أنهم ينشئون أنانيون ميالون إلي السيطرة والتمركز حول الذات لا يعرفون إلا رغباتهم وشهواتهم ولهذا تكون إرادتهم ضعيفة اعتماديين.

٤- المنزل النابذ

حيث يكون مناخ العلاقات السائد في الأسرة هو النبذ وعدم الرضا واعتبارا الأولاد عبئا زائدا ويتسم هذا المناخ أيضا بالبرود والتكبر ويكون هذا راجعا أما إلي الشقاق القائم بين الوالدين وعدم التوافق بينهما وكثرة الشجار وعدم التناغم العاطفي والثقة المتبادلة والتبرم المتبادل بينهما. ويكون لهذا المناخ السائد من العلاقات إثارة علي النضج والنمو الاجتماعي للمراهقين فحاجات الأمن والاستقرار والدفء العاطفي غير مشبعة مما يؤدي إلي زيادة التوتر وعدوانهم يكون باديا ظاهرا كما تتسم علاقاتهم بالآخرين بالبرود والخضوع وعدم الثقة بالنفس وعدم الثقة المتبادلة.

ثانيا: المدرسة

تعد المدرسة من المؤسسات الهامة التي تؤثر في النمو الاجتماعي للمراهق وذلك لمناخ العلاقات الذي يسود في المدارس ووجود قوي ووضعيات جديدة تحتاج من المراهق جهدا وسعيا لاكتساب المهارات وقوالب السلوك طبقا لمقتضياتها لمحاولة التكيف معها فالمدرسة هي مشروع حياة تحت شروط معينة وتدريب للمراهق لأن يكون كائنا اجتماعيا فعالا ومؤثرا في البيئة المحيطة.

وتؤثر المدرسة في النمو الاجتماعي للمراهق عن طريق:

١ – المدرس

فيعد المدرس إلي جانب أن له وظيفة تعليمية له وظيفة اجتماعية وهي مندوب المجتمع في نقل التراث الثقافي والحضاري للناشئة ومنهم المراهقين وأيضا فإن دورة فعال في خلق مناخ التقبل والرضا والمحبة والتعاون والمشاركة الوجدانية بين التلاميذ كما يشبع لديهم من الحاجات النفسية التي لم تكن قد أشبعت بعد.

٢ – التنظيم الإدراي والأدراة المدرسية

وهي شكل بنائي ووظيفي حيث يجد التلميذ (المراهق) نفسه أمام محددات رسمية وأنه لا مندوحة من التوافق والتكيف معها فالمدرسة بناء ومجموعة من اللوائح والقوانين فضلا عن تنظيم يكون علي قمته الناظر في نهايته العمال والوظائف المعاونة وهذا البناء التنظيمي والهيكل الإدراي له وظيفة محددة هي التعليم والتدريب علي الحياة المستقبلية ونقل التراث الثقافي والحضاري والتدريب علي الحياة المستقبلية ونقل التراث الثقافي والحضاري للناشئة وهذه قوي ومثيرات تتطلب من المراهق تعلمه أساليب التكيف معها واكتساب الخبرات التي تمكنه من مواجهة المواقف الحياتية التي تواجهه

فضلا عن شبكة العلاقات الاجتماعية التي تزيد من رصيد خبراته الاجتماعية ونموه الاجتماعي.

٣- النشاط المدرسي

تعد المدرسة بيئة خصبة للمرالهق لأن يمارس فيها استقلاله ويرتبط بمجموعات من الاصدقاء، كما يرتبط بجماعات النشاط المختلفة في داخل المدرسة. وتهدف جماعات النشاط إلي تحقيق النمو والنضج الاجتماعي وتكوين رصيد خبرات اجتماعية يساعد المراهق علي التصرف في المواقف المختلفة وإتيان سلوك التكيف معها،

كذلك، فإن الأنشطة المتنوعة التي يمارسها المراهق داخل المدرسة تساعده علي النمو المتوازن لشخصيته، وإشباع حاجاته النفسية، مثل: الانتماء والتعاضد والتعاطف والتسامح والإيثار.

ويحقق النشاط المدرسي للمراهق أيضا الوفاء بمطالب النمو الاجتماعي الجيد.



٤- جماعة الرفاق

جماعة الرفاق (الأقران) إحدى الأبنية الاجتماعية المتميزة وتتدرج من حيث التركيب من البسيط إلي المعقد. فجماعة اللعب من الجماعات البسيطة التي تجتمع لإشباع حاجة عاجلة هي اللعب وتكون بين النظراء ولهدف محدد ولذا فإنها تتفكك بمجرد انتهاء الهدف أو لأتفه الأسباب الأخري ومن أمثلة الجماعات المعقدة هي الشلة حيث يبدأ التشكيل الاجتماعي للمكان والدور المتوقع والمشاركة الحميمة بين أفراد الشلة وتعتبر العصابة أشد تعقيدا من الشلة وأهم ما يميز العصابة هو الصراع بين عصابة أخري والصراع هو الذي يعطي للعصابة النمو والحركه والازدهار ومن مميزات العصابة أيضا الخبرات المتراكمة بين أفرادها ووجود رموز مشتركة وشعارات وإشارات يلتف حولها أفراد العصابة وجماعة الرفاق سواء البسيط منها أو المعقد أثر واضح في سلوك أفرادها.

العوامل التي تؤثر علي النمو المعرفي والعقلي للمراهق

من المؤكد أن هناك مجموعة من العناصر المختلفة التي يمكن أنيكون لها تأثير بطريقة مباشرة أو غير مباشر علي النمو المعرفي والنمو العقلي لدي المراهق. وسوف نتناول تلك العناصر بشيء من التفصيل:

١- العامل الوراثي

يلعب العامل الوراثي دورا مهما في النمو المعرفي والعقلي للمراهق، ويعرف العامل الوراثي بأنه مجموعة الصفات الجسمية والتشريحية المنحدرة إلي المراهق من آبائه وأجداده، وتورث الاستعداد والتهيؤ التكويني لوجود ظاهرة الفروق الفردية ووجود صفة خلقية أو أحداث سلوك معين وقد ثبت أن الأبناء مرتفعي الذكاء والقدرات العقلية هم منحدرون من أباء مرتفعي الذكاء أيضا، وأن الأبناء متوسطي ومنخفض الذكاء يكون آبائهم أومن هم من سلالاتهم كذلك.

٢- المجال البيئي

تعد البيئة من العوامل المؤثرة في النمو المعرفي والعقلي من حيث أن البيئة هي مجموعة العناصر الثقافية والحضارية المحيطة بالفرد ويطلق عليها البيئة الاجتماعية وكذلك يعد من مكوناتها العناصر المادية والوسط التكنولوجي الذي يكشف المراهق ، ويأتي تأثير البيئة في النمو المعرفي والعقلي من حيث ثراء وفقر عناصرها فلاشك أن البيئة الثرية بعناصرها الثقافية والحضارية أقدر علي تنمية التفكير والقدرات العقلية من البيئة الفقيرة في هذه العناصر، وأن البيئة التي تيسر استخدام المراهق لهذه العناصر غير تلك الفترة والشحيحة.

٣- التعليم

يعد التعليم من العناصر الهامة في تنمية وصقل القدرات العقلية والذكاء العام من حيث أن التعليم يقدم للمراهق القوالب التي يضع فيها تفكيره ويمكنه من استخدام الاستدلال والاستنتاج والتحليل.

٤- القائمون علي التدريس

ويعتبر المدرس من العناصر الهامة جدا في تنمية وتطور الجوانب المعرفية والعقلية فالمراهق يتطابق ويتوحد مع المدرس الذي يعجب ويحاول أن يتأسي به ويأتي سلوكياته ومن بينها طريقته في التفكير.

٥- وسائل الأعلام المختلفة

وتعد من العناصر القافية المؤثرة في النمو المعرفي والعقلي ويأتي تأثيرها أيضا من خلال القوالب الفكرية وأعمال التفكير وحسن التصرف في المواقف التي تحتويها الكتب والمجلات والإذاعة والتلفزيون وقد ثبت أن الحرمان الثقافي من العوامل التي

تعوق النمو العقلي والمعرفي كما ثبت أن الأبناء المراهقين الذين يستمتعون وتتوفر لديهم وسائل الأعلام المختلفة الإذاعة، التلفزيون، السينما، الصحف – هم الذين يتحسن لديهم الذكاء العام ويستخدمون قدراتهم العقلية بصورة أفضل كما أنهم يستطيعون تشغيل عملياتهم العقلية العليا.

ويبقي سؤال وهو:

س: ماذا يمكن أن نقدمه لمساعدة المراهق في النمو المعرفي والعقلي؟

الإجابة:

يجب أن تقدم هذه الخدمه من خلال برنامج متكامل متفاعل في كل جوانبه يكون للمجتمع فيه دور ولوسائل الأعلام والمدرسة والأسرة وأهم النقاط التي يجب أن يرتكز عليها مثل هذا البرنامج ما يأتي:

١- إكساب المراهقين المفاهيم العلمية السليمة.
٢- تزويد الشباب بالمهارات اللازمة للإسهام في بناء شخصية متكاملة .
٣- صقل استعدادات المراهقين بتنوع أساليب الدراسة.
٤- تبسيط عناصر البيئة وتقديمها بصورة تضمن تفاعل المراهق معها.
٥- تيسير الخبرات التي تسمح بنمو التفكير والعمليات العقلية العليا.
٦- تشجيع الهوايات الابتكارية.

الذكاء والقدرات لدي المراهق

يدل الذكاء علي محصلة النشاط العقلي كله، وتدل كل قدرة طائفية علي نوع ما من أنواع هذا النشاط العقلي كما يبدو عند بعض الأفراد فالقدرة العددية مثلا تبدو بوضوح في قدرة بعض الأفراد علي إجراء العمليات الحسابية الأساسية في سهولة بسرعة

ودقة، والقدرة المكانية بتشمل قدرة الفرد علي تصور حركة الأشكال الهندسية علي سطح الورقة.

١ – عمليات الإدراك

يختلف إدراك الطفل عن إدراك المراهق أختلافا يتجه بالفرد نحو التطور الذي يرقي به من المستوي الحاسي المباشر إلى المستوي المعنوي المجرد. فإدراك الطفل مثلا للحروب يتلخص في الآثار المباشرة للغارات الجوية وما يراه من تخريب مباشر، وأن إدراك المراهق يستطرد ليري في هذه الغارات الجوية نذير خراب مقبل يهدد حياة الناس ما دامت الحرب قائمة أي أن إدراك المراهق يمتد عقليا نحو المستقبل القريب والبعيد، بينما يتمركز إدراك الطفل إلى حد كبير في حاضره الراهن.

هذا بالاضافه إلى أن المراهق أقوي انتباها من الطفل لما يدرك ويفهم وأكثر ثباتا واستقرار في حالته العقلية، وترتبط هذه الناحية من قريب بتطور قدرة الفرد علي التركيز العقلي والانتباه الطويل.

هكذا نجد أن إدراك الفرد يتطور من الطفولة إلي المراهقة، فيمتد في المستقبل، ويتسع في المدي ويعلو في المستوي، ويهدأ بعد تحول وتقلب ويستقر بعد تذبذب، وتشتت، ويسفر في هذا كله عن مظاهر النمو المختلفة.

٢ – التذكر

تنمو قدرة المراهق علي التذكر أفضل كثيرا من قدرة الأطفال، فنجد أن الأطفال يميلون للتذكر الآلي كما يحدث في الأناشيد والأغاني بينما يختلف الحال في حالة المراهقة حيث يميل المراهق لان يتذكر الموضوعات المنطقية أي يصل للتذكر عن طريق اتباع خطوات منطقية حتى يصل إلى النهاية المرغوبة ، ولذلك تزداد قدرة المراهق علي التعليم أكثر من الأطفال.

وترتبط عملية التذكر في آفاقها المختلفة بنمو قدرة الفرد علي الانتباه ولهذا يتأثر مدي تذكر الطفل تأثيرا مباشرا بالنشاط العقلي الذي يعقب حفظه مباشرة وأن الانتقال المفاجئ من عملية تعليمية لأخرى يعوق حفظ العملية الأولى وتقل شدة هذه الإعاقة في المراهقة لنمو مقدرة الفرد علي الفهم العميق من موضوع أخر بعد إجادته للموضوع الأول.

٣ – التفكير

إن للبيئة أهمية كبيرة في نمو التفكير ذلك بأنها تسفر في جوهرها عن نوع ومدي وشدة المشكلة التي يعالجها المراهق. وعموما نجد أن تفكير المراهق يتأثر بالبيئة تأثيرا يحفزه إلي ألوان مختلفة من الاستدلال، وحل المشاكل حتى يستطيع الفرد أن يكيف نفسه تكيفا صحيحا لبيئته المعقدة المتشابكة المتطورة مع نموه. والتفكير الابتكاري يتسع كذلك خلال فترة المراهقة حيث أن المراهقين المبتكرين يتميزون بحب الاستطلاع والبحث عن المثيرات الجديدة.

وفي الحقيقة، فإن العالم الفكري للمراهق أكثر تناسقا وانتظاما من عالم الطفل، ولهذا يستمتع المراهق أن يمضي وقتا طويلا في فهمه الفكري لكل ما يحيط به.

٤ – التخيل

تنمو القدرة علي التخيل ويتضح ذلك في موضوعات الإنشاء علي وجه الخصوص وفي الرسم والانشغال حيث يصف المراهق أفكاره ويعبر عن مشاعره وانفعالاته. ويميل المراهق لأن يعيش في جو رومانتيكي ويميل لتنمية جوانب فنية، كالموسيقي والرسم والشعر وخلافه، ويتميز أسلوب المراهق بطابع فني جمالي.

البيئة النفسية الملائمة لنمو المراهق انفعاليا

يؤكد خبراء علم النفس أن هناك مجموعة من التطبيقات التي يمكن مراعاتها وتطبيقها لتوفير البيئة الصحية الملائمة لنمو المراهق نفسيا، ومنها:

١- الثقة بالنفس

تعد الثقة بالنفس خير وسيلة للتغلب علي المخاوف التي تنشأ من شعور المراهق بضعفه وعجزه تجاه النواحي العلمية والاجتماعية التي يواجهها ربما لأول مرة.

ومن الوسائل الناجحة لبناء ثقة المراهق بنفسه: احترام الآخرين لأرائه، وتدريبه علي القيام بتدبير أمورة الهامة معتمدا علي نفسه، وتنظيم خططه بنفسه، وتهيئته لرؤية الأخطاء علي أنها خطوات إيجابية في سبيل الهدف، وأنها ليست عوائق تحول بينه وبين تحقيق غاياته.

٢- الانتصار علي مخاوف الطفولة

مما لا شك فيه، أن الطفل يتعرض لمجموعة من الأفكار التي تسيطر عليه، وربما تؤثر سلبا علي مفاهيمه وقناعاته في المستقبلا. ومن المهم مواجهة تلك الأفكار السلبية، ويكون ذلك عن طريق الرعاية الرشيدة الحكيمة التي تأخذ بيده في مسالك حياته وتفتح أمام ناظريه الآفاق المتعددة للحياة.

٣- الفكاهة المرحة

الفكاهة في جوهرها حالة انفعالية تهدف إلى تخفيف حدة التوتر النفسي الذي يبدو في الكآبة والملل والأزمات المختلفة وغالبا ما يعقبها اتزان هادئ جميل وراحة.

٤- الاستمتاع الفني

الاستمتاع بالجمال في أي صورة في الطبيعة والشعر والأدب بالرسم والتصوير والنحت الموسيقي، هو خير ما تسمو إليه انفعالاتنا المختلفة، وعلي المدرسة أن تراعي نمو هذه المشاعر وأن تهيئ الجو المناسب للمراهق للتعبير عن ذاته.

٥- الصحة النفسية للمدرس والأب

عموما المدرس الشاذ في سلوكه المريض، وبنفسه المضطربة في مسالكه ولا ينشيء إلا جهلا مضطربا ضعيفا، وعموما فخير رعاية لنمو المراهق الانفعالي تدور حول تهيئة البيئة الانفعالية المدرسية والمنزلية التي تهيمن من قريب وبعيد علي حياة المراهق.

٦- المرونة والضبط

المرونة خير علاج للكآبة وخير وسيلة للتخفف من الأزمات الانفعالية الحادة وتعتمد هذه المرونة الانفعالية علي مستوي النضج واتساع الخبرة الانفعالية وتعدد مناحيها وجوانبها.

٧- إيثار الاخرين

المغالاة في حب الذات والانانيه تؤدي كلها إلى النفور والتباعد النفسي وتدل علي تأخر النمو الانفعالي والرعاية التي تهدي المراهق إلى الغيرة إنما تساعده علي التخفف من أنانيته الضيقة وترقي به نحو أهدافه المثلي.

الفصل السادس

التفكك الأسري

وتأثيره على المراهقين.

مقدمة

واليوم نجد أن من أهم المشكلات التي تواجه المجتمع المسلم المعاصر مشكلة "التفكك الأسري"، الذي نتج عنه قائمة طويلة من المشكلات في المجتمع، من مثل: سلوكيات سوء التوافق المدرسي لدى الطلبة والطالبات، وتزايد انحراف المراهقين والمراهقات، ومشكلة تعاطي الخمور والمخدرات، وشيوع سلوك السرقة لدى صغار السن، وتكاثر الأمراض النفسية الناتجة عن تهدم الأسرة في الآباء والأمهات والأبناء والبنات، وغير ذلك كثير من المشكلات التي يصعب حصرها.
وسوف نحاول تناول هذه المشكلة من حيث أهم أسبابها، وآثارها السيئة، وأخيراً نطرح بعض الحلول المقترحة، التي نقدمها في جانبين: وقائي وعلاجي، والتي قد تساعد على الحد من هذه المشكلة، وتخفف من آثارها السيئة على المجتمع وأفراده، بمختلف طبقاتهم.



تعريف التفكك الأسري لغويا

ففي اللغة، فك الشيء فكا: فصل أجزاءه. ومن هنا يمكننا أن نعرف التفكك الأسري: أنه فشل واحد أو أكثر من أعضاء الأسرة في القيام بواجباته نحوها، مما يؤدي إلى ضعف العلاقات وحدوث التوترات بين أفرادها، وهذا يفضي إلى انفرط عقدها وانحلالها.

أنماط التفكك الأسري

١- التفكك الأسري المباشر

وهو التفكك البنائي وينشأ عن غياب الوالدين أو كليهما بالموت، أو الطلاق، أو هجر أحد الزوجين للأبناء بانشغاله بالعمل، بحيث لا يستطيع الإشراف على تربية أبناؤه. وهو انهيار المودة والرحمة والحب بين الزوجين وكثرة الخلافات الزوجية وعدم التواصل بين أفراد الأسره وهذا يؤدى الى الانفصال وللأسف عندما يحدث انفصال لايكون بين الأب والام فقط ولكن يكون انفصال بين جميع أنحاء الأسرة ولا يوجد تواصل بين الأب والام والابناء ويعتبرون أن بمجرد الطلاق اصبح كلا منهما عدوا للاخر ويدفع ثمن هذا العداء الأولاد وخصوصاً لو كانوا فى فترة المراهقة التى هى فترة تكوين الشخصية فهنا تكون الكارثة.

٢- التفكك الأسري غير المباشر

التفكك النفسي ويعنى وجود الوالدين بأجسادهما، وبينهما خلافات مستمرة، ويقل في ظله احترام حقوق الأفراد، ولا يشعر فيه الأبناء بالانتماء. وهو ما يعرف بالتصدع الأسري؛ وهو أن جميع أفراد الأسرة يعيشون تحت سقف واحد ولكن كلا منهم مشغول بنفسه وبحياته الخاصة فقط دون النظر والتواصل مع باقى أراد الأسرة، فالأب- مثلا-مشغول طول اليوم في عمله ولا يخصص وقتا لأسرته يتحدث معهم ويفهم احتياجاتهم، والأم أيضاً ممكن أن تكون مشغولة طول الوقت بشؤون المنزل أو بعملها

إن كانت تعمل، وربما أضطرها ذلك أن تهمل أولادها وهذا مما يحدث فجوة نفسية كبيرة بين جميع أفراد الأسرة.

مراحل التفكك الأسري

يشير المفكرين إلي أن التفكك الأسري يمر في العادة بعدة مراحل يمكن تلخيصها على النحو التالي، وهي:

١- مرحلة الكمون:

وهي فترة محددة وربما تكون قصيرة بشكل يجعلها غير ملحوظة، والخلافات فيها سواء كانت صغيرة أو كبيرة لا يتم مناقشتها أو التعامل معها بواقعية.

٢- مرحلة الاستثارة:

وفيها يشعر أحد الزوجين أو كلاهما بنوع من الارتباك، وبأنه مهدد وغير قانع بالإشباع الذي يحصل عليه.

٣- مرحلة الاصطدام:

وفيها يحدث الاصطدام أو الانفجار نتيجة الانفعالات المترسبة، وتظهر الانفعالات المكبوتة لمدة طويلة.

٤- مرحلة انتشار النزاع:

إذا زاد التحدي والصراع والرغبة في الانتقام فإن الأمور تزداد حدة، ويؤدي ذلك لزيادة العداء والخصومة بين الزوجين، والنقد المتبادل بينهما، ويكون هدف كل طرف هو الانتصار على الطرف الآخر دون محاولة الوصول إلى التسوية.

٥- مرحلة البحث عن حلفاء

إذا لم يستطع الزوجان حل المشكلة بمفردها فإنهما يبحثان عمن يساعدهما في تحقيق ذلك من الأهل والأقارب والأصدقاء، وإذا استمر النزاع لفترة طويلة فإن القيم والمعايير التي تحكم بناء الأسرة تصبح مهددة.

٦- مرحلة إنهاء الزواج

وعندما يكون لدى الزوجين على الأقل الدافعية والرغبة لتحمل مسؤولية القرار المتعلق بالانفصال تبدأ إجراءات الانفصال والتي تعني عدم التفكير في العودة مرة أخرى للحياة الزوجية.

أسباب التفكك الأسري

من الصعوبة بمكان حصر الأسباب المؤدية لمشكلة التفكك الأسري، أولاً: لكثرتها وثانياً: لتداخل أكثر من سبب في نشأتها في كثير من الأحيان.

وسوف نذكر أهم الأسباب التي تتسبب في حدوث التفكك الأسري، وهي:

١- الأب الحاضر الغائب

وهذا السبب يتمثل في رب الأسرة الذي يقضى معظم وقته خارج المنزل، وله صور متعددة من أهمها: رجل الأعمال الغارق في عمله، بحيث يصرف معظم الوقت في متابعة تجارته ليلاً ونهاراً، في لقاءات واجتماعات وسفريات وحفلات عامة وخاصة، وبهذا لا يجد وقتاً لأسرته، فتبدأ الزوجة بالتذمر والاستياء من هذا الغياب، وتشعر بأن الزوج الذي كانت تحلم بمشاركته لها أحداث الحياة اليومية يتبخر يوماً بعد يوم، خصوصاً إذا كانت الزوجة ليس لديها عمل خارج المنزل، وقد توفر لها خدم يقومون

بكل مهام ربة البيت من تنظيف وطبخ ورعاية لكل صغيرة وكبيرة داخل المنزل وما في محيطه من حديقة وغيرها.

ولذا سرعان ما تبدأ المشكلات في الظهور في هذا المنزل، فتبدأ بنقل معاناتها لأهلها وصديقاتها، وهؤلاء في الغالب يوفرون موقفاً داعماً للزوجة، ويؤكدون على حقوقها التي يجب ألا تتنازل عنها حفاظاً على شخصيتها ومكانتها في الأسرة، فينشب الخلاف والنزاع الذي ينهي يحطم المودة والرحمة التي ربطت الزوج بزوجته، وينتقل الأثر السيِّئ إلى الأولاد الذين يدفعهم هذا الخلاف إلى ترك المنزل ومشكلاته، ويندفعون إلى الشارع وما فيه من مخاطر وشرور، فيقعون صيداً سهلاً لأهل السوء الذين يأخذونهم إلى طريق الانحراف بشتى طرقه ومسالكه.

والصورة الأخرى هي للزوج الذي ينشغل عن أسرته بأصدقائه وجلساته معهم، فهو ما أن يعود من عمله حتى يتناول وجبة الغداء ثم يرتاح قليلاً، ويمضي المساء كاملاً مع الأصدقاء، ويحرم الزوجة والأولاد من الجلوس معه أو الخروج معه خارج المنزل، ويوكل هذه المهمة إلى السائق، إن كان عنده سائق، أو يدفع الزوجة لاستخدام سيارة الأجرة لقضاء احتياجات المنزل والأسرة، ويكون نتاج هذا السلوك حدوث الشقاق والخلافات بينهما، مما قد يؤدي إلى الطلاق وتفكك الأسرة وانفراط عقدها. وبهذا يحرم الأولاد من القدوة الصالحة في شخصية الأب الذي كان من الواجب أن يقدمها لأولاده من خلال سلوكه الإيجابي وقيامه بأدواره على أحسن حال، ومن هنا يبحث الأولاد عن القدوة لهم دون تمحيص، فيكون القدوة أحياناً ممن ليسوا أهلاً للقدوة، كالممثلين والممثلات والفنانين والفنانات واللاعبين واللاعبات في غالبهم.

وهذه السلوكيات نتاج طبيعي لبعد المسلمين عن تطبيق تعاليم الإسلام بشكل صحيح، ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ينشئ الفهم الصحيح لحقوق العلاقة الزوجية ومراعاة حق الزوجة، حيث قال صلى الله عليه وسلم: "خيركم خيركم لأهله، وأنا

خيركم لأهلي" وفي الصحيحين أنه صلى الله عليه وسلم قال: "أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً وألطفهم بأهله". وهكذا كان تطبيق الصحابة لهذا الفهم.

ومن النماذج المشهورة المؤكدة على ذلك قصة سلمان الفارسي رضي الله عنه مع صاحبه أبي الدرداء رضي الله عنه حيث جاء إلى بيته فوجد زوجته أم الدرداء بثياب غير حسنة، فسألها عن السبب فقالت: إن أبا الدرداء ليس له حاجة إلينا . أي أنه يقضي الليل في العبادة فلا يجد وقتاً لزوجته . فلما جاء أبو الدرداء ووجد سلمان فرح به، فلما تناولا العشاء وتسامرا ثم ذهب كل واحد لفراشه، نهض أبو الدرداء يريد أن يصلي فأمره سلمان أن يأوي إلى أهله فيرتاح عندهم، فلما مضى نصف الليل أيقظ سلمان أبا الدرداء فصليا ما شاء الله لهما، ثم ارتاحا حتى الصباح. وقال سلمان لأبي الدرداء: إن لربك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً فأعط كل ذي حقه حقه، قال: صدقت.

٢- الأم الحاضرة الغائبة

ما سبق عن ذكر الزوج يمكن أن نجد ما يقابله عند الزوجة المنصرفة عن مسؤولياتها الأسرية بشواغل مختلفة، نأخذ منها الأم المنشغلة بعملها عن أسرتها، فلا يجد الزوج من زوجته العناية بشؤونه واحتياجاته، فهو إن عاد من عمله لا يجد من يستقبله، بينما الزوجة تعود في نفس ميعاده، أو بعد وقت عودته، مُجْهدة متعبة تبحث عن الراحة، ولا وقت عندها للسؤال عن الزوج أو الأولاد وما يحتاجونه، فتنشأ الخلافات ويبدأ التصدع داخل هذه الأسرة.

كما أن هناك صورة أخرى للأم المنشغلة عن مسؤولياتها الأسرية بكثرة لقاءات الصديقات، والخروج المستمر إلى الأسواق لحاجة ولغير حاجة، مما يحرم الزوج والأولاد من متابعة هذه الأم وعدم قيامها بواجباتها بالشكل المطلوب منها، والنتيجة هي تكاثر الخلافات وتسوء العلاقات وينتج التفكك الأسري.

٣- صراع الأدوار

ويقصد بصراع الأدوار التنافس بين الزوج والزوجة لأخذ كل منهما مكان الآخر، وإن كان من الزوجة أظهر وأوضح خصوصاً لدى كثير من الملتحقات بأعمال خارج المنزل، حيث تسعى إلى أن تكون هي ربان سفينة الأسرة، وهذا خلاف الفطرة التي قررها الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم: (الرجال قوامون على النسآء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أمولهم)(النساء:٣٤). ويترتب على هذا حصول النزاعات المتكررة على كل صغيرة وكبيرة في أمور الحياة الزوجية، مما يمهد الطريق لحصول التفكك الأسري في هذه الأسرة.

وتؤكد الدراسات النفسية الأثر السلبي لصراع الأدوار على استقرار الأسرة وقيامها بواجباتها نحو أفرادها بشكل صحيح وسليم.

٤- ثورة الاتصالات الحديثة

تعتبر وسائل الاتصال الحديثة سبباً من أسباب التفكك الأسري في المجتمعات المعاصرة، على الرغم مما يمكن أن يكون لها من إيجابيات، أهمها: تسهيل كثير من أمور الحياة وقضاء بعض أوقات الفراغ، إلا أن سلبياتها كثيرة كذلك، حيث أفرط الأفراد في التعامل معها، فبدلاً من أن يُقضى معها جزء من وقت الفراغ، أخذت كثيراً من أوقات الأفراد، مما أخل بواجباتهم الأخرى نحو أسرهم فالتلفاز يأخذ من كثير من الأفراد كل الفترة المسائية بل ويمتد مع بعضهم إلى الصباح، مما يعيق قيامهم بمسؤولياتهم الأسرية. يضاف إلى ذلك المحتوى الهزيل بل والضار الذي يقع في البرامج خصوصاً الفضائية منها، حيث أصبحت مرتعاً لكل من هب ودب دون رقيب أو رادع أو خلق أو نظام، فأصبحت الإثارة هي الهدف والغاية لجلب أكبر عدد ممكن

من المشاهدين. والضحية هي الأسرة التي تنشب بينها الخلافات نتيجة التعلق بما يعرض، أو عدم القيام بالواجبات المطلوب من الفرد القيام بها.

والإنترنت أو شبكة المعلومات العالمية أحدث وسائل الاتصال التي دخلت على الأسرة في الفترة الأخيرة، وهي وإن كان لها إيجابيات عديدة، إلا أن سلبياتها طغت على إيجابياتها من خلال عدم حسن تعامل أفراد الأسرة مع هذه الخدمة، خصوصاً كثير من الأزواج والأبناء، حيث ظهر ما عرف بإدمان الإنترنت، حيث يقضي الكثير منهم جل وقته بعد العمل أو المدرسة أمام جهاز الحاسب مبحراً في عوالم هذه الشبكة. وفي السنوات الخمس الأخيرة قام عدد من الباحثين الأمريكيين بدراسات على مستخدمي الإنترنت كان من أبرز نتائجها تناقص التواصل الأسري بين أفراد الأسرة، تضاؤل شعور الفرد بالمساندة الاجتماعية من جانب المقربين له، وتناقص المؤشرات الدالة على التوافق النفسي والصحة النفسية؛ وهذا نتائج يتوقع أن ينتج عنها خلافات وتفكك داخل الأسر التي تعاني من إسراف بعض أفرادها في استخدام شبكة الإنترنت.

٥ – الخدم

هم فئة عاملة طرأت على المجتمعات العربية خصوصا الخليجية منها بعد توفر الثروة البترولية وزيادة دخل الأسرة، مما أدى إلى استقدام أعداد كبيرة مما يسمى بالعمالة الناعمة والتي تولت أدوار عديدة كان الأم والأب يقومان بها في السابق، مثل: الطبخ والنظافة وتربية الأولاد بكل جوانبها، سواء الذهاب بهم للمدارس أو متابعة تحصيلهم الدراسي أو العناية بما يحتاجونه من رعاية وعطف وسهر على صحتهم، وهذا ينتج علاقة نفسية حميمة بين الأطفال ومن يقدم لهم هذه الخدمات.

ولعل أوضح شاهد على ذلك ما يرى في المطارات عند سفر الخادمات من تعلق الأطفال بملابسهن عند المغادرة وبكائهم المر لفراق هؤلاء الخادمات. وقد دلت دراسات عديدة أجريت في المجتمع الخليجي على تزايد أعداد الخادمات، وأن من

صفاتهن اختلاف الديانة (نصارى بوذيون، هندوسيون) وفي المرتبة الرابعة جاءت الديانة الإسلامية، وكذلك انخفاض مستوى التعليم، بل وكثير منهن أميات ولا يتحدثن باللغة العربية. وأخيرا معظم الخادمات صغيرات السن. وكان نتاج ذلك كثرة الخلافات بين الأزواج حول عمل الخدم، ثم المشكلات بين الخدم وأحد الزوجين التي تصل لحد ارتكاب عدد من الجرائم المختلفة من سرقة واعتداء، بل وصل الأمر لحد القتل من قبل كلا الطرفين؛ والمحصلة هي التفكك الأسري.

٦- الوضع الاقتصادي للأسرة

كثيراً ما يكون للوضع الاقتصادي للأسرة دور كبير في تصدعها في كلا الطرفين، الغنى والفقر، وإن كان الثاني هو الأكثر. ففي حالة الغنى نجد بعض الأغنياء ينشغلون بالمال عن أسرهم، بل إن بعضهم يستعمل المال في قضاء شهواته المحرمة ويترك ما أحل الله له فيكون سبباً في وقوع أهله في الحرام والعياذ بالله. وفي حالة الفقر الذي لا يستطيع معه الأب توفير احتياجات أسرته مع كبرها وقلة تعليمه وإيمانه، فيعجز عن الاستجابة لمتطلباتها فيقع في الحرام للحصول على المال، أو يدفع بعض أفراد أسرته لمسالك السوء للحصول على مزيد من المال، فيكون النتاج تفكك تلك الأسرة . . ومن يقوم بزيارة لدور الأحداث سيجد هذه الصورة مكررة لعديد من أولياء أمور أولئك الأحداث داخل تلك الدور.

٧- ضعف الإيمان

وهذا العامل كان يفترض أن يأتي في مقدمة العوامل جميعاً لأهميته وعدم تنبه كثير من الباحثين الاجتماعيين والنفسيين له. فإذا كان الإيمان ضعيفاً لدى الزوجين أو أحدهما فالنتاج الوقوع السهل المتكرر في الخطايا والآثام التي تسبب مشكلات لا حصر لها داخل الأسرة، ويفقد ضعيف الإيمان حاجزاً وقائياً لا مثيل له في مواجهته لمشكلات الحياة المعاصرة، حيث يقوم الإيمان القوي المبني على التوحيد الخالص لله

عز وجل وملازمة الطاعات، على هدي رسول الله صلى الله عليه وسلم، بحفظ العبد، حفظاً له من عند الله، وتسديد خطاه نحو الخير والصواب في أمور دنياه وآخرته، حيث قال الله تعالى: "إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التي كنتم توعدون نحن أولياؤكم في الحيوة الدنيا وفي الآخرة ولكم فيها ما تشتهى أنفسكم ولكم فيها ما تدعون نزلاً من غفور رحيم ومن أحسن قولاً ممن دعآ إلى الله وعمل صالحاً وقال إنني من المسلمين" فصلت: ٢٩-٣٣.

الآثار السيئة للتفكك الأسري

للتفكك الأسري آثار يصعب حصرها، ولكننا سنحاول عرض أهمها، فمن ذلك:

١- آثار التفكك على الأفراد

أول ضحايا التفكك الأسري هم أفراد تلك الأسرة المتفككة، فالزوج والزوجة يواجهان مشكلات كثيرة تترتب على تفكك أسرتهما، فيصابان بالإحباط وخيبة الأمل وهبوط في عوامل التوافق والصحة النفسية، وقد ينتج عن ذلك الإصابة بأحد الأمراض النفسية، كالقلق المرضي أو الاكتئاب أو الهستريا أو الوساوس أو المخاوف المرضية. وقد ينتج عن ذلك عدم القدرة على تكوين أسرة مرة أخرى، فينعزل الزوج أو الزوجة عن الحياة الاجتماعية، ويعيش حياة منطوية على الذات، سلبية التعامل،، لا تشارك الآخرين نشاطات الحياة المختلفة. وهذه ولا شك نتائج تعطل أعضاء من أفراد المجتمع كان يتوقع منهم القيام بأدوار إيجابية في نهضة الجتمع ورعاية صغاره بصورة إيجابية بناءة.



الآثار الأكثر خطورة هي تلك المترتبة على أولاد الأسرة المتفككة، خصوصاً إن كانوا صغار السن. فأول المشكلات التي تواجههم فقدان المأوى الذي كان يجمع شمل الأسرة، وهنا سوف يحدث التشتت حيث يعيش الأولاد أو بعضهم مع أحد الوالدين والبعض الآخر مع الوالد الآخر، وغالباً ما يتزوج الأب بزوجة أخرى، والأم بزوج آخر، والنتيجة في الغالب مشكلات مع زوجة الأب وأولادها وزوج الأم وأولاده، مما قد يدفع أولاد الأسرة المتفككة إلى ذلك المنزل إلى أماكن أخرى قد لا تكون مناسبة للعيش في حياة مستقرة، كما يحدث في مساكن العزاب من الشباب . وإذا كانت بنتاً فإنه ليس لها مجال لمغادرة المنزل، فقد يقع عليه حيف في المعاملة ولا تستطيع رفعه، فتصاب ببعض الأمراض النفسية نتيجة سوء المعاملة التي تتعرض لها في حياتها اليومية، وفي بعض الحالات تكون مثل تلك الفتاة عرضة للانحراف في مسالك السوء بحثاً عن مخرج من المشكلة التي تعيشها، فتكون مثل من استجار من الرمضاء بالنار.

٢- آثار التفكك على علاقات الزوجين بالآخرين

ينتج عن التفكك الأسري اضطرابات وتحلل في علاقات الزوجين بالآخرين، خصوصاً الأقارب، فإن كانت هناك علاقة قرابة بين أسرتي الزوجين فإنه غالباً وللأسف تتأثر سلبياً بما يحدث للزوجين فتحدث القطيعة بين الأسرتين، بل ويصبح هناك نوع من العداوة بين أفراد تلك الأسرتين، بحيث لا يطيق فرد رؤية فرد آخر من الأسرة الأخرى

في أي مناسبة أو لقاء عام، وهذا سلوك خطر يفت في عضد الأمة المسلمة التي حث رسول الله صلى الله عليه وسلم أفرادها على التعاضد والمحبة والتراحم فقال: "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً"، وقوله صلى الله عليه وسلم: "كل المسلم على المسلم حرام، دمه وماله وعرضه"، وقوله صلى الله عليه وسلم: "لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا".

كما أن الأمر ينتقل لأسرة أخرى مستقرة، فإذا كانت هناك عائلتان بينهما علاقة زواج بين عدد من أفرادهما، فإنه عند حدوث تفكك لأسرة واحدة، فقد يلجأ بعض الآباء أو الأمهات إلى نقل أثر هذا التفكك إلى أسرة أخرى، من باب الانتقام أو للضغط على العائلة الأخرى بجميع أفرادها، وتحميلهم مشكلات فرد واحد منهم، وقد تكون النتيجة تفكك أسرة ثانية أو أكثر، فيزداد الطين بلة.

وقد سجل لنا القرآن الكريم حادثة فيها الكثير من العبر والدروس، وهي حادثة الإفك على أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها، ويهمنا هنا من القصة موقف أبي بكر الصديق رضي الله عنه عندما أراد أن يقطع المساعدة المالية عن قريبه الذي شارك في إشاعة حادثة الإفك، فعندما سمع الله تعالى يقول: (ألا تحبون أن يغفر الله لكم) (النور: ٢٢)، قال بلى، فتراجع رضي الله عنه وأعاد المساعدة، قال عزوجل: (ولا يأتل أولوا الفضل منكم والسعة أن يؤتوا أولى القربى والمساكين والمهاجرين في سبيل الله وليعفوا وليصفحوا ألا تحبون أن يغفر الله لكم والله غفور رحيم) (النور ٢٢). وهذا تنبيه من الله تعالى إلى وجوب حرص المسلمين على الترابط والتحاب والبعد عما يجلب البغضاء والقطيعة بينهم.

٣- آثار التفكك على نشر الانحراف

يؤدي التفكك الأسري في بعض الأحيان إلى تهيئة الظروف لانحراف أفراد الأسرة، خصوصاً الأولاد من البنين والبنات، فعندما تتفكك الأسرة ويتشتت شملها، ينتج عن ذلك شعور لدى أفرادها بعدم الأمان الاجتماعي، وضعف القدرة لدى الفرد على مواجهة المشكلات، وتحوله للبحث عن أيسر الطرق وأسرعها لتحقيق المراد، دون النظر لشرعية الوسيلة المستخدمة في الوصول للهدف. وفي هذا تغييب للضمير والالتزام بالمعايير والنظم الاجتماعية السائدة التي توجه سلوك الأفراد نحو الطرق المقبولة لتحقيق الأهداف بصورة مشروعة. والشاهد على ذلك هم الأحداث من الذكور والإناث في "دور الملاحظة"، الذين ينحرفون ويقعون في سلوك إجرامي نتيجة لتفكك أسرهم.

٤- آثار التفكك على قيم المجتمع وثقافته

يسبب التفكك الأسري اختلالاً في كثير من القيم التي يسعى المجتمع لترسيخها في أذهان وسلوكيات أفراده، مثل الترابط والتراحم والتعاون والمسامحة ومساعدة المحتاج والوقوف معه في حالات الشدة، وغيرها من القيم الإيجابية المهمة في تماسك المجتمع واستمراره.

ويولد التفكك إحباطاً نفسياً قوي التأثير في كل فرد من أفراد الأسرة المتفككة، قد يجعل بعضهم يوجه اللوم إلى المجتمع الذي لم يساعد على تهيئة الظروف التي تقي من التفكك الأسري، فيحول اللوم لتلك القيم التي يدافع عنها المجتمع، ويسعى الفرد للخروج عليها وعدم الالتزام بها كنوع من السلوك المعبر عن عدم الرضى غير المعلن. كما قد يظهر الفرد نوعاً من السلوك الثقافي المنافي لما هو متعارف عليه في مجتمعه كرد فعل لعدم الرضى عن المجتمع وثقافته، فقد نجده يمجد الثقافة الوافدة

على حساب ثقافة مجتمعه، وقد يصل به الأمر إلى عرض وتمجيد ثقافة عدوه "الإسرائيلي"، كما هو ملحوظ عند عدد من مثقفي عالمنا الإسلامي.

وهنا يكون النتاج سيئاً بنشر ثقافة دخيلة على المجتمع، وتغييب ثقافة المجتمع الحقيقية المرتبطة بدينه الإسلامي العظيم، الذي جاء لسعادة الإنسان في الدنيا والآخرة، ولإخراج الناس من عبادة العباد إلى عبادة رب العباد، ومن ضيق الدنيا إلى سعة الآخر كما قال الصحابي الجليل ربعي بن عامر رضي الله عنه.

٥- آثار التفكك على التنمية

يجمع المهتمون بأمور تنمية المجتمعات على أن للتفكك الأسري أثراً معيقاً في سبيل تحقيق أهداف التنمية، لأن التنمية تعتمد على وجود أسرة قائمة بوظائفها بشكل سليم تحقق الغرض من وجودها، وتنتج أفراداً إيجابيين قادرين على تحمل المسؤولية الملقاة عليهم بالمساهمة في رقي المجتمع وتطوره في كافة المجالات، ولكن إذا حدث تفكك للأسرة تشتت أفرادها، وانشغل كل منهم بمشكلاته الشخصية عن مسؤولياته الاجتماعية، وبدلاً من أن يكون رافداً منتجاً في المجتمع يصبح فرداً محبطاً يحتاج إلى جهود تبذل لمساعدته لتجاوز تلك المشكلات التي تواجهه، وكان بالإمكان صرف تلك الجهود في نواحي أخرى هي بحاجة لتلك الجهود.

وكما قال أحد الباحثين في موضوع التنمية: تظل إنتاجية المجتمع المحور الأول والمحصلة النهائية لما يعايشه المجتمع ويعيش فيه من مظاهر وسمات، وما يربط أفراده من روابط وصلات.

٦- التفكك الأسري وتاثيره على المراهق

تشير الدراسات المتخصصة إلي أن هناك تأثيرات سلبية للتفكك الأسري علي الأطفال بصفة عامة، والمراهقين بصفة خاصة.

وسوف نتعرض لبعض هذه آثار السلبية بشيئ من التفصيل:

١- عدم الشعور بالانتماء إلي العائلة

ويصاب بحالة من الشلل مبالاة ولايفرق معه أفراحهم ولا أحزانهم وينظر إلى أهله على أنهم مذنبون فى حقه ويصبح عنيدا أوعدوانيا ويميل إلى التدميروالتخريب بشكل دائم ومستمر،حتى ممكن يؤذى نفسه لانه يشعر بأن لا أحد يريده أو يحبه.

٢- عدم ثقة المراهق بنفسه

هذا يتسبب بضعف شخصيته ومن الممكن أن يصبح انطوايءاوانانيا ولايتحمل مسؤلية نفسه بالإضافة انه يشعر ان الجميع افضل منه فينظر الى كل من حوله وزملائه في المدرسة نظرة حقد

٣- ضعف التحصيل الدراسي للمراهق

يشعر المراهق دائما بحزن مستمر ويجعله في حالة شرود كامل أثناء الدراسة وسرحان مستمر وعدم التركيز فى الدراسة ويفقد الامل والطموح والأحلام التى كان يريد تحقيقها من الناحية الدراسية

وسائل للوقاية والعلاج

لمحاولة طرح حلول لمشكلة التفكك الأسري، قد يكون من المناسب طرح الحلول في جانبين: جانب وقائي وجانب علاجي.

أ- الوقاية

قيل قديماً: درهم وقاية خير من قنطار علاج، وقد تبني هذا المثل بشكل واسع في كثير من البرامج الاجتماعية والصحية والاقتصادية والتربوية المعاصرة . . وفي

مشكلة التفكك الأسري، لا شك أن العناية بما يقي من الوقوع في هذه المشكلة يجب أن يعطى الأهمية التي يستحقها من قبل الجميع.

طرق الوقية

ولعلنا نعرض بعضاً من طرق الوقاية، فيما يلي:

- **تقوية إيمان الفرد**

من أهم الأمور التي تقي الأفراد من الوقوع في مختلف المشكلات، بناء إيمان قوي في نفوس الناشئة من الصغر، ونقصد بذلك التربية الإيمانية التي عرفها أحد الباحثين بأنها: ربط الولد منذ تعقله بأصول الإيمان، وتعويده منذ تفهمه أركان الإسلام، وتعليمه من حيث تمييزه مبادئ الشريعة الغراء.

فإذا نشأ الفتى على إيمان قوي صحيح صادق، نتج عن ذلك شخصية سوية مستقيمة قادرة على مواجهة كافة المشكلات بروح المؤمن القوي، المتكل على الله، المتسلح بسلاح المعرفة الشرعية الصحيحة والمستفيدة من كل ما هو جديد مفيد لا يتعارض مع تعاليم دينه، فهيهات أن تفت تلك المشكلات عضد هذه الشخصية أو توهن قواها، بل سرعان ما تنجلي عن طريقه منذ بدايتها وفي مهدها.

وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "الإيمان بضع وسبعون، أو بضع وستون شعبة فأفضلها قول: لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان". وهذا الحديث اشتمل على الأركان الثلاثة للسلوك: الركن الداخلي والركن الخارجي والركن الخلقي. فالركن الداخلي هو الإيمان والذي أساسه الإيمان الصادق بالله بكل الدلالات التي تحويها كلمة الشهادة. ثم الركن الخارجي وهو السلوك، وضرب له مثلاً بإماطة الأذى عن الطريق الذي يعكس تطبيقاً لعدد كبير من معايير المجتمع، كالمسؤولية والمشاركة ودفع الأذى وخدمة الآخرين وصيانة المرافق العامة،

وغير ذلك مما يدخل في هذا المفهوم . . وأخيراً الركن الخلقي، وضرب له مثلاً بالحياء، وهو خلق رفيع يدل على سماحة النفس وتواضعها ولين الجانب واحترام الآخرين، والحديث يحمل في طياته الكثير من المعاني التي يصعب علينا حصرها.

وقد أكد الكثير من الباحثين الغربيين أهمية الإيمان في سلوك الأفراد، فقد قال الطبيب النفسي الأمريكي هنري لنك: إن هؤلاء الآباء الذين كانوا يتساءلون كيف ينمون عادات أولادهم الخلقية ويشكلونها، في حين ينقصهم هم أنفسهم تلك التأثيرات الدينية التي كانت قد شكلت أخلاقهم من قبل، كانوا في الحقيقة يجابهون مشكلة لا حل لها، فلم يوجد بعد ذلك البديل الكامل الذي يحل محل تلك القوة الهائلة التي يخلقها الإيمان بالخالق وبناموسه الخلقي الإلهي في قلوب الناس.

كما يجب التنبيه إلى أن تقوية الإيمان لا تقف على صغار السن، بل يجب أن تمتد لتشمل الأفراد في جميع مراحلهم العمرية، وهذه مسؤولية كافة مؤسسات المجتمع السياسية والدينية والثقافية والتربوية والإعلامية.

ب- بناء الأسرة على أسس صحيحة

ويقصد بذلك قيام الأسرة من البداية على تعالم الإسلام، من مرحلة اختيار الزواج أو الزوجة، امتثالاً لما جاء في الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها وجمالها ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك". فهذه هي معايير الاختيار عند الناس، ولكن رسول الله صلى الله عليه وسلم نبه إلى أهمها، والذي إذا فقد لا قيمة للبقية من بعده وهو الدين، فالزوج سواء كان ذكراً أم أنثى إذا كان ذا دين قوي قويم أسس النجاح لهذه الأسرة الوليدة، وكان حريصاً على قيامها بما هو مطلوب منها على أفضل وجه، مبتعداً عن ما يعكر صفوها أو يحدث خللاً في علاقاتها وتماسكها، كما أن التقارب بين الزوجين في السن والمستوى التعليمي والاجتماعي والاقتصادي من عوامل الوقاية من الخلافات الأسرية

التي قد تحدث عند التباين بين الزوجين في بعض ما ذكره أعلاه، ويدخل في هذا فهم وتطبيق الزوجين للحقول والواجبات التي شرعها الإسلام لكل منهما.

ج- عدم التدخل في حياة الزوجين

وهذا موجه بالدرجة الأولى لأهل الزوج والزوجة، فعندما ينأى أهلهما عن التدخل فيما يعرض لهما من مشكلات، ويطلبون منهما أن يعملا سوياً على حلها دون إقحام الأهل في تلك المشكلات، فإن هذه وسيلة وقاية تحمي الأسرة من دخول أطراف أخرى قد لا تقدر مسؤولية الحفاظ على كيان الأسرة، كما يحدث من بعض الأمهات مع بناتهن المتزوجات (غالباً يحدث هذا عن حسن نية)، فتحول أي مشكلة وإن كانت صغيرة (عدم شراء الزوج لزوجته حلي تطلبها) إلى مشكلة كبيرة يتدخل فيها الآباء والأمهات والأقارب، وأحياناً الجهات الرسمية، وقد يتطور الأمر إلى تفكك تلك الأسرة.

الفصل السابع

الدور السلبى لوسائل الاتصال الحديثة على المراهقين

مقدمة

تعتبر وسائل الإعلام المكتوبة والمسموعة والمرئية أحد أهم الوسائل المستخدمة في نشر الأخبار والمعلومات وبث الأفكار والآراء، فهي ساعدت بشكل أو بآخر على زيادة الوعي الفكري عند الأفراد وأتاحت لهم فرصة التعرف على ما يدور حولهم من أحداث، لكن انحراف بعضها عن المعايير المهنية ترك آثار سلبية خطيرة على المجتمع وخاصةً المراهقين.

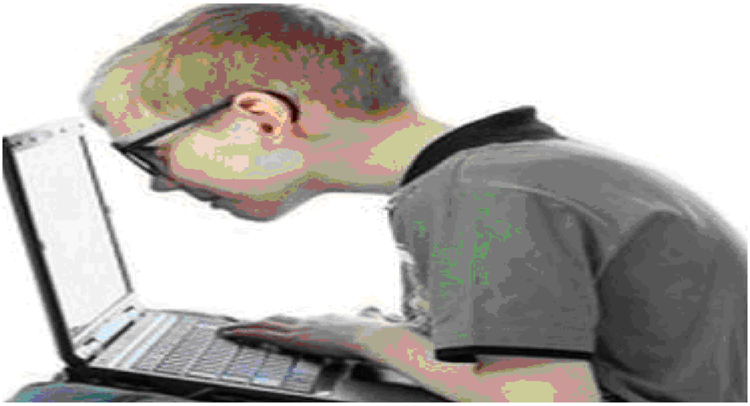


لا شك أن وسائل الاتصال الحديثة كالجوال والهاتف والإنترنت وغيرها من وسائل الاتصال والتواصل الحديثة أصبحت تشكل جزءا مهما من حياة الشعوب المتحضرة، واستخدامها أصبح متاحا للعموم، الكبير والصغير على حد سواء، لذا فالكثير من الأبناء اليوم يعرف الكثير من خبايا ومزايا تلك الوسائل أكثر مما يعرفه الكبار، فأصبح جيل الأبناء يتفوق على جيل الآباء والأمهات في التعرف على كيفية ومزايا

استخدام تلك الوسائل مما جعل الكثير من الآباء يشعر بالكثير من التوجس والخوف حيال ذلك المجهول.

الآثار المترتبة علي التقنيات الحديثة

ولقد أوضحت الكثير من الدراسات والبحوث في مجال تأثير وسائل الاتصال، الكثير من الفوائد الإيجابية والأثر الايجابي على الحياة من حيث توسيع مدارك مستخدميها وإلمامهم بما يحدث في المجتمع الكبير الذي يعيشون فيه، ولكن مع ذلك لم تغفل تلك الدراسات الأثر السلبي والكثير من المخاطر في حال الاستخدام الخاطئ أو غير المقنن لتلك الوسائل. فمن الآثار الإيجابية لاستعمال تلك الوسائل القدرة على البحث المعلوماتي والحصول على المعلومات بطريقة سهلة ومبسطة ومن مصادر عدة، كذلك القدرة على التواصل السهل مع الأصدقاء أو متابعة الدروس وحل الواجبات، وكذلك التسلية والقضاء على وقت الفراغ بمشاهدة بعض المقاطع والأفلام الترفيهية الهادفة والألعاب الحديثة مع التعرف على ثقافة المجتمعات الأخرى. وكما أن هناك آثارا إيجابية، فهناك أيضا آثار سلبية نتيجة الاستعمال الخاطئ أو غير المقنن لتلك الوسائل، ومنها: انعزالية المستخدم وتأثير ذلك على العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأسرة بما قد يمكثه من الساعات الطوال أمام تلك الوسائل. كما يتأثر المستخدم ببعض المعتقدات والديانات المضادة لعقيدته نتيجة تأثره ببعض المشاهد والثقافات المختلفة. كذلك، قد يحدث الانحراف أو الجنوح للعنف نتيجة للمشاهدة غير المقننة.



لذا وللاستفادة من تلك الوسائل مع عدم المنع الذي يجعل المستخدم يحصل عليها من مصادر أخرى بعيدا عن مراقبة الأهل، فلابد من متابعة الأبناء واحتوائهم عاطفيا مع التوعية بأضرار وفوائد تلك الوسائل، والمراقبة المستمرة عن بعد مع تعزيز الجانب الديني والسلوك التربوي السليم لدى الأبناء. كما يجب ملاحظة ما قد يبدو منهم من تصرفات أو سلوكيات غير مقبولة ومعالجة ذلك في حينه.

أخيراً، فالتربية السليمة وتنمية الوازع الديني لدى الأبناء مع توفير البدائل السليمة والاحتواء العاطفي تقي بمشيئة الله منرر تلك الوسائل والله خير حافظ.

الآثار السلبية لوسائل الإعلام على المراهقين

فيما يلي سنتعرف على هذه الآثار السلبية بشكل تفصيلي:

أولاً: غرس المفاهيم الخاطئة

تلعب وسائل الإعلام وبشكل خاص، التلفاز، من خلال ما يقدمه من برامج وأفلام ومسلسلات دورا مهما في نقل عادات وثقافات الشعوب الغربية وتشجيع المراهقين على ممارستها، وربما أدت إلي اعتناق أفكارا لا تتناسب مع تقاليد مجتمعهم.

ثانياً: الإصابة بالازدواجية

تقوم بعض وسائل الإعلام بتجميل الواقع بشكل مبالغ، وأحيانا تقوم ببث مواد مخالفة تماما لما هو عليه الحال من أجل تحقيق غاية ما، وهذا ما يجعل المراهق ينصدم عندما يدرك الحقيقة، فيخلق عنده نوع من الازدواجية.

ثالثا: ترسيخ المشاعر السلبية

المحتوى الإعلامي الذي تبثه وسائل الإعلام من أخبار الحروب والقتال، وأخبار الحوادث والانتحار، وأفلام الرعب والجريمة، يتسبب في ترسيخ المشاعر لسلبية بداخل المراهق؛ فيشعر بالاكتئاب والحزن نتيجة لذلك.

رابعاً: التشجيع على العنف

للأسف فإن أفلام الأكشن التي تدور أحداثها على المحاربة بين الأبطال قد لعبت دورا أساسيا في التشجيع على العنف والإرهاب. وللأسف، فحتى برامج الكرتون الخاصة بالأطفال أصبحت تشجع على العنف ولم يعد هدفها التوعية والتعليم كما كانت من قبل.

خامساً: إهدار الوقت

أسهمت وسائل الإعلام وخاصة التلفاز ووسائل التواصل الاجتماعي والانترنت في تضييع وقت المراهق دون أي فائدة، وتسببت بنوع من أنواع الإدمان عليها وهذا ما أثر سلبا على مستواه الدراسي ليتعرض للفشل مرارا وتكرارا

سادساً: الانحلال الأخلاقي

هناك المئات من المواقع الالكترونية والمحطات التلفزيونية والمجلات والكتب التي تنشر محتويات إباحية مجانية، وهذا ما تسبب في انتشار الانحلال الأخلاقي وحالات الاغتصاب والقتل والسادية في المجتمع.

نصائح هامة للحماية من التأثير السلبي لوسائل الإعلام

- الجلوس مع المراهق وتوعيته من مخاطر الاستخدام الخاطئ لوسائل الإعلام سيحميهم من تأثيرها الخطير.
- منع المراهق من مشاهدة الأفلام والبرامج والمسلسلات الخاصة بالكبار .
- تشجيعه على تنمية مواهبة وتعلّم مهارات جديدة بدلاً من الجلوس لساعات طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي.
- ملئ وقت فراغ المراهق بما هو نافع كممارسة الرياضة، وقراءة الكتب.
- عدم السماح للمراهق بمشاهدة الأخبار التي تتضمن مشاهد عنيفة سواء أكانت أخبار حوادث أو حروب
- التقرّب من المراهق لفهم احتياجاته ورغباته، والاستماع والانصات له جيداً سيساعد على فهم ما بداخله من أفكار .
- احرص على الإجابة على أسئلة المراهق وخاصة فيما يتعلق بالثقافة الجنسية، وحاول أن تشرح لها مخاطر الانغماس في الممارسات الغير أخلاقية .ساعد ابنك المراهق على تقوية حسّ الإيمان بداخله من خلال تشجيعه على أداء الصلاة، والصيام، والتسبيح، ومساعدة الفقراء
- اشرح للمراهق ما هي وظائف وسائل الإعلام، وأخبره أن ما تنشره بعض وسائل الإعلام مخالفاً لميثاق العمل الإعلامي
- لوسائل الإعلام تأثير سلبي كبير على المراهقين حاول عزيزي أن تستعين بالنصائح السابقة حتى تحمي ابنك المراهق منها.

مدى انتشار برنامج الواتس آب وموقع الفيس بوك بين الشباب

تؤكد الأحصائيات أن برنامج الواتس آب وموقع الفيس بوك انتشرا بشكل كبير بين الشباب. فقد أكدت دراسة بحثية تمت في سلطنة عمان علي عينة من الطلاب والموظفين انتشار الواتس آب والفيس بوك بين للفئات العمرية من ١٨–٢٥، وهم الطلاب ذوو المستويات الجامعية والثانوية وممن يملكون دخلا اقتصاديّا متوسطا.

مدى تأثير برنامج الواتس آب على الشباب من الناحية الدينية والثقافية والقيم

وقد أكدت الدراسة السابقة التي تمت في سلطنة عمان علي الحقائق التالية:

– أصبح برنامج المحادثات "واتس آب" الأكثر شيوعا بين سكان الكرة الأرضية والأفضل والأسهل استخداما وتداولا بين مختلف الفئات العمرية التي تستخدم الهواتف الذكية سواء كانوا ذكورا أو إناثا.

– نتيجة تميز تصميمه وسهولة استعماله ولجمعه كل الإيجابيات والإمكانيات التي يتمناها أي إنسان أيًّا ما كانت ميوله واهتماماته وتخصصه، وكأي ابتكار جديد لفت واتس آب الناس إليه؛ وبخاصة فئة الشباب، لكن ما تفرد به هذا البرنامج عن غيره من البرامج أن الناس غير قادرة على الانفضاض من حوله بسبب مناسبته لاختلاف الأذواق والعقول.

– وأثر برنامج الواتس آب على الشباب تأثيرا سلبيا من عدة نواح؛ مثل: الناحية الدينية الثقافية والقيم

نتائج مهمة للدراسة

لقد تأكدت المعلومات السابقة من خلال صياغة عبارات الاستبانة الموزعة على العينة، ومن خلال التحليل تبين التالي:

أ- من الناحية الدينية:

حيث أثر الواتس آب دينيًّا من خلال:

- يسبب استخدام الواتس آب مشاكل ومواقف مع الآخرين.
- يشغل البرنامج عن أداء الفرائض أو التقصير فيها.
- التحدث عن الآخرين بدون علمهم (الغيبة والنميمة).
- تصوير الآخرين ونشرها بدون علمه.
- تبادل مقاطع فيديو وصور غير لائقة مع الآخرين.
- عدم التأكد من صحة ودقة أي برود كاست ديني.
- تكوين صداقات مع الجنس الآخر.
- استخدام ألفاظ بذيئة عند التحدث مع الآخرين.
- الرد على الأرقام الغريبة وما يتبعها من عواقب.

ب- من ناحية الثقافة والقيم:

- التقليل من العلاقات داخل نطاق الأسرة.
- تدني المستوى الدراسي.
- عدم استثمار أوقات الفراغ.
- نشر معلومات غير مؤكدة (شائعات).
- عدم احترام المكان والزمان عند الاستخدام للبرنامج.
- يهدر الكثير من المبالغ.

- التخلي عن بعض القيم كالصدق والأمانة.

مدى تأثير الفيس بوك على الشباب من الناحية الدينية وناحية الثقافة والقيم

يؤثر موقع الفيس بوك على الشباب من خلال:

أ- من الناحية الدينية:

- قبول طلبات الصداقة من الجنسين.
- استقبال منشورات تحتوي على صور ومقاطع غير لائقة.
- الانشغال عن أداء الفرائض.
- خلق فراغ بين العالم الافتراضي والعالم الحقيقي.
- الدخول في مواقع محظورة.

ب- من ناحية الثقافة والقيم:

- فيقلل من التواصل مع الأهل والأصدقاء.
- تدني المستوى الدراسي.
- تغير الثقافات والاهتمامات لدى مستخدميه.
- إعطاء البيانات الشخصية للغير.
- تكوين علاقات وهمية وصداقات خيالية مع الجنس الآخر.

التوصيات التي تسهم في زيادة فاعلية برنامجي الواتس آب والفيس بوك

هناك بعض التوصيات التي قد تسهم في زيادة فاعلية استخدام برنامجي الواتس آب والفيس بوك الاستخدام الأمثل، والحد من تأثيراتها السلبية، وهي:

١- توعية الشباب بالجانب السلبي لاستخدام وسائل الاتصال (الهاتف، الإنترنت) عن طريق وسائل الإعلام المختلفة المسموع منها والمقروء.

٢- نشر الوعي لدى الشباب بضرورة الاستفادة من وسائل الاتصال بشكل إيجابي عن طريق المحاضرات والمنشورات وكذلك عن طريق وسائل الإعلام نفسها.

٣- تنمية الإحساس بالدين والوطن والانتماء؛ حتى يكون المتلقي ذا مناعة قوية أمام كل ما من شأنه أن يجرده من انتمائه وأصوله، أو يخدش في عقيدته ودينه.

٤- ملاحظة الدور الذي باتت تلعبه بعض وسائل التواصل الاجتماعي وتأثير بعضها السلبي الواضح على أفراد المجتمع وخاصة فئة الشباب.

٥- توعية الأسرة بأهمية التربية الدينية للأبناء وأهمية غرس الوازع الديني فيهم عن طريق إقامة المحاضرات وكذلك التوعيات الخارجية للأسرة، فالتربية الدينية ترسخ في الإنسان مبادئه الأخلاقية، وعقائده الإسلامية، وتوجهه الأخلاقي؛ حتى يصان من كل انحراف، أو زيغ عقائدي، أو ديني.

٦- تفعيل دور الأسرة في الرقابة على الأبناء في حالات امتلاك الهواتف النقالة خاصة طلاب المدارس، وتوجيههم الوجهة الصحيحة أثناء استهلاك واستقبال ما تنتجه هذه الوسائل.

٧- البحث عن الوجه المشرق في هذه الوسائل من حيث الاستخدام؛ أي: نوظفها فيما يعود على الشخص والأمة بالنفع في جميع الجوانب، فقد أثبت علماء التَّربية مثلاً من الناحية التربوية أن بعض وسائل الإعلام تؤدي إلى رفْع قدرة الطفل على القراءة والكتابة، والتعبير الشفوي، والقدرة على الاستماع والتركيز.

٧- أن يكون الشخص ذا حس نقدي، يميز بين الصالح والطالح؛ حتى ينخل الأفكار التي يتلقاها ويمحصها، ولا يكون عبدًا لها للمعرفة، دون تمييز، بل

يجب عليه أن يتمعن، ويتدبر، ويحس؛ حتى يأخذ ما هو أهل للأخذ، ويطرح ما هو أهل للنفور والاشمئزاز.

الفصل الثامن

أسباب ضعف الثقة بالنفس لدى المراهقين

أسباب عدم الثقة بالنفس عند المراهقين

أسباب انعدام الثقة بالنفس عند المراهقين تندرج تحت الأقسام الثلاثة التالية:

- دور الأهل
- الأسباب النفسية والجسدية
- دور البيئة المحيطة.

وسوف نتناول كل من هذه الأقسام بشيء من التفصيل، علي النحو التالي:

أولا: دور الأهل في انعدام الثقة بالنفس لدى الأبناء

يمكن أن يكون دور الأهل خطير جدًا فيما يخص عدم الثقة بالنفس عند المراهقين وقد يكون عامل يزيد منها. ويتمثل دور الأهل في العناصر التالية:

١- أسلوب التربية الخاطئ واعتماد العنف

أسلوب التربية الخاطئ لا يدمر فقط الثقة بالنفس بل أيضًا يعمل على بناء شخصية غير سوية ومن أهم مظاهرها: اعتماد العنف الجسدي كالضرب أو العنف اللغوي كالشتم والصراخ، بالإضافة إلى التقليل من قيمة المراهق من خلال نقده الدائم بشكل لاذع ومقارنته مع الآخرين أو التمييز بين الأبناء.

٢- اضطراب علاقة الأبوين أو انفصالهما

الشجار الدائم بين الأبوين والذي قد يصل إلى حد الضرب، أو انفصالهما والطلاق من أهم الأسباب التي تترك التأثير السلبي على شخصية المراهق وتولد لديه الشعور بالنقص وما له من علاقة مع عدم الثقة بالنفس، ويمكن أن يتم عدها من أهم الأشياء التي تعمل على تغذية المشاكل النفسية لديه.

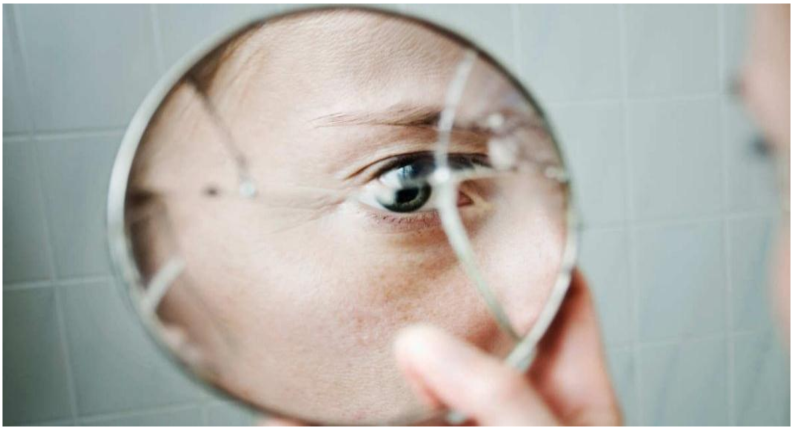


٣- إهمال الأهل للأبناء خلال هذه المرحلة

هذه المرحلة حساسة جدًا لذا من الضروري أن يقدم الأهل كل الاهتمام والعون النفسي المعنوي والمادي، لذا فالإهمال والتجاهل والانشغال في الأعمال الأخرى يترك المجال لتدهور حال الابن وليشعر أنه أقل شأن من غيره.

ثانيا: الأسباب النفسية والجسدية لعدم الثقة بالنفس

تتميز مرحلة المراهقة بالتغييرات الهرمونية التي تؤثر على الحالة النفسة والجسدية عند المراهق، وهذا من أهم العوامل التي غالبًا ما تسبب الشعور بالتوتر والقلق حيالها. وسوف نتناول أهم الأسباب النفسية والجسدية، علي النحو التالي:



١- التغيرات الهرمونية وما يرافقها من تقلبات نفسية

السمة التي تميز فترة المراهقة هي التغيرات والتقلبات الهرمونية وبالطبع ما يرافها من تغيرها في الحالة النفسية من التوتر إلى التعب ومن الهدوء إلى الصخب ومن الاكتئاب إلى الحزن، وذلك قد لا يكون مفهوم بالنسبة للمراهق.

٢- حب الشباب ومشاكل البشرة التي تميز هذه الفترة

التغيرات الهرمونية لا تؤثر على النفسية فحسب بل لها التأثير الكبير على الحالة الجسدية وأكثر ما يؤثر على الثقة بالنفس منها هو ظهور حب الشباب المترافق مع المراهقة وتدهور حالة البشرة، ما يدفع المراهق للشعور بالخوف من الظهور هكذا أمام الآخرين.

٣- تشوش وتشتت تفكير المراهق خلال هذه المرحلة

إنها مرحلة تكون الشخصية والتي يبدأ فيها المراهق بأخذ صورة كاملة عن نفسه وعن أحلامه التي يريد تحقيقها وأهدافه التي يريد الوصول إليها، بالإضافة إلى الأسئلة عن رسالته في الحياة وسبب وجوده، وكل ذلك يمكن أن يسبب له التشتت.

ثالثا: دور البيئة المحيطة وتأثيرها على ثقة المراهقين بأنفسهم

إنها مرحلة تكون الشخصية وأخطر ما فيها هو القيمة التي يمنحها المراهق للآخرين والتأثير الكبير الذي يمكن للبيئة المحيطة أن تتركه عليهم.



١- المرور بتجارب فاشلة ومواقف مزعجة

كالتعرض للنقد أو الفشل في أمر ما مثل خسارة مباراة أو الرسوب في امتحان ما كلها تجارب فاشلة يعتقد معها المراهق أنه فاشل وتكون بالنسبة له أشبه بنهاية كل شيء دون وجود أي بريق أمل، ويفقد معها أي تقدير لذاته ويلوم نفسه عليها.

٢- الشعور بمراقبة الجميع للمراهق

يشعر المراهق في هذه المرحلة أنه مركز الكون الجميع يراقبونه وينتظرون خطأ منه، فجل ما يشغله هو مظهره أمام الآخرين: كيف أبدو؟ هل يليق هذا بي؟ هل ألوان ملابسي متناسقة؟ هل طريقة كلامي عصرية؟ هل هاتفي راقي؟

٣- التعرض للعنف والإهانة من الآخرين

التعرض للعنف والتنمر من قبل الزملاء أو الإهانة أمامهم أو عدم نيل التقدير أو الاحترام من الظواهر المنتشرة في المدارس والجامعات وللأسف تأثيرها خطير جدًا قد يتعدى عدم الثقة بالنفس وقد يصل إلى الإيذاء الجسدي أو الانتحار.

كيف أعرف أن ابني يعاني من عدم الثقة بالنفس عند المراهقين

ليس بالضرورة ظهور كل أعراض اضطراب الثقة بالنفس عند المراهقين ولكن في حال لاحظت على ابنك عدد منها يكون من الضروري زيادة الانتباه إلى الأمر ومحاول تعلم كيفية زيادة الثقة بالنفس عند المراهقين أما عن هذه العلامات فتقسم إلى علامات نفسية وسلوكية وهي:

أ- العلامات النفسية لعدم الثقة بالنفس

تظهر هذه الأعراض على نفسية المراهق وأسلوبه وحالته، وفي معظم الأحيان تكون واضحة جدًا وخاصة إذا كان يمتلك عكسها تمامًا في طفولته، ويمكنك التأكد منها في حال كانت إجابتك عن الأسئلة التالية "نعم."

١- الاكتئاب – الحزن – الوحدة – الانعزال

– هل يعاني ابنك من الاكتئاب والحزن ويميل إلى السوداوية والأفكار السلبية حول نفسه وحول الآخرين؟

– هل يحب الوحدة ويجد نفسه فيها ويحاول الابتعاد وعزل نفسه عن الآخرين؟

– هل قطع علاقاته ما أصدقائه المقربين؟

– هل يشعر بعدم الانتماء إلى واقعه "الاغتراب النفسي"؟



٢- التوتر – القلق المستمر – الخجل الشديد

- هل يبدو الخجل الشديد واضح عليه كالاحمرار والتعرق عند مقابلة الغرباء؟

- هل يقلق بشكل مستمر ومبالغ فيه وخاصة حول مظهره وشكله؟

- هل يقلق حول عدم حصوله على إعجاب الناس من حوله؟

- هل يبدو التوتر عليه والخوف من ارتكاب الأخطاء أمام الآخرين؟

٣- الكذب – العناد – الغضب

- هل يختلق الكثير من الأعذار ويصنع الكثير من الأكاذيب؟

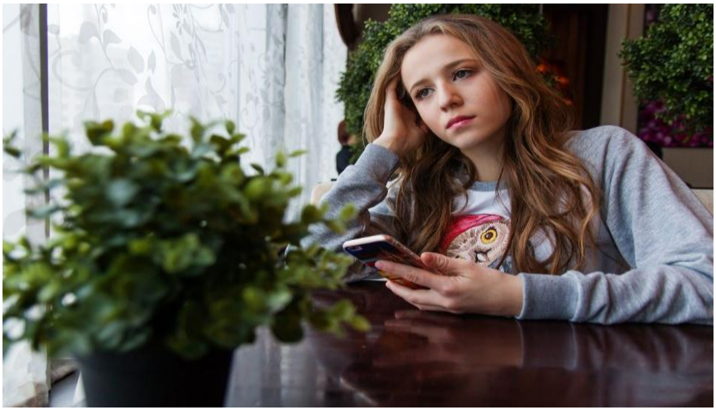
- هل تشك بأن ابنك يخفي أمر ما عليك؟

- هل أصبح مؤخرًا شخص عنيد جدًا متصلب ومتمسك برأيه وبما يريده؟

- هل أصبح سريع الانزعاج لا يمكن له السيطرة على الغضب؟

ب- العلامات السلوكية لعدم الثقة بالنفس

يمكن ملاحظة تأثير عدم الثقة بالنفس لدى المراهق على سلوكه والأفعال التي تصدر عنه وللأسف في بعض الأحيان قد يحاول إخفائها.



١- اضطرابات في عادات التغذية

يظهر ذلك بشكل أكبر لدى الفتيات، فقد يتبع المراهق حمية قاسية برغبة منه لخسارة وزنه قد تضعه أمام خطر حقيقي مثل "فقدان الشهية القصري"، أو قد يلجأ لتناول الطعام بشكل مبالغ فيه للتفريغ عن التوتر أو الغضب أو الحزن أي "إضرابات الأكل النفسية – الأكل العاطفي".

٢- تجنب الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية

من أهم الأعراض التي تشير إلى وجود اضطراب في ثقة المراهق بنفسه، والتي تظهر بشكل: عدم القدرة على صنع الصداقات أو المحافظة عليها –عدم القدرة على الانخراط بين الآخرين وخاصة الأشخاص في نفس سنه– الشعور بأن الجميع يكن له مشاعر الكره.

٣- اعتماد وسائل التواصل الاجتماعي فقط

عدم الثقة بالنفس لدى المراهق قد تدفعه لاختلاق واقع وشخصية وصورة مختلفة تمامًا عن نفسه يمكن لها الظهور من خلال مواقع التواصل الاجتماعي، مثل: facebook – instagram فيغرق في شخصيته تلك وينفصل عن شخصيته في الواقع (شخصيته الحقيقية).

كيفية زيادة الثقة بالنفس عند المراهقين

الآن وصلنا إلى الجزء الأهم: كيفية زيادة الثقة بالنفس عند المراهقين ... قد تعتقد أن الأمر صعب ولكن يمكن اختصاره كامل في ٥ كلمات تعني الكثير من الحب ويمكن من خلالها بناء شخصية قوية لابنك.

١- الحماية

من أهم خطوات تعلم كيفية زيادة الثقة بالنفس عند المراهقين هي حمايته وحماية هذه الثقة من خلال أن تكون له الدرع الذي يشعر معه بالأمان في مواجهة الآخرين، أو عند التعرض للعنف من قبلهم أو النقد.



٢- الاهتمام

الاهتمام المتمثل في كثير من الحب وإظهار ذلك، في الإصغاء إلى أصغر تفاصيل مشاكله بكل اهتمام، والتركيز على الأشياء التي يحبها ويحتاجها كفيل بتخليصه من كل الحزن والاكتئاب وهي أهم طرق كيفية زيادة الثقة بالنفس عند المراهقين



٣- المساعدة

قدم له يد العون فلا مشكلة في مساعدته لتعلم شيء كقفز الحبل مثلًا أو في التغلب على مشكلة بسيطة كعطل هاتفه، ويمكنك تخليصه من أخطر ما يسبب له فقدان الثقة بالنفس كأن تساعده للوصول إلى الوزن المناسب بإشراف منك ومن خبير تغذية، وأن تبحث عن أدوية وكريمات البشرة.



٤- الاحترام

احترم الأشياء التي يختارها وخاصة ما يخصه ويخص مظهره، لا تقلل من شأنه أبدًا خلال الحديث أو أمام الآخرين، دائمًا حاول إظهار التقدير ولكن بشكل صادق غير مبالغ فيه فلم يعد صغير وسيتمكن من اكتشاف المجاملات.



٥- المشاركة

شاركه همومك واهتماماتك، اعرض عليه مشكلتك التي تعاني منها واستمع إلى طريقته في حلها اجعله يشعر بقيمته بالنسبة لك، فيجب أن تتعامل معه على أنه صديق أو أخ لك. قد تبدو المشكلة صعبة حقًا ولكن هي ليست إلى هذا الحد في الحقيقة، فاهتمامك وتفهمك هما الوصفة السحرية التي ستكون الدواء، والأهم تنفيذ كل ما يخص كيفية زيادة الثقة بالنفس عند المراهقين



كيف تعرفين أن ابنك ثقته ضعيفه بنفسه

١- الانطواء:

أن يكون غير اجتماعي، لا يميل لزيارات الأهل والأصدقاء كثيرا، ودائرة أصدقاءه محدودة جدا.

٢- سوء التغذية

إما أن يميل للأكل كثيرا فيصبح بدينا أو يزهد في الأكل فيصاب بالنحافة.

٣- عدم تصديق المجاملات

إذا قلتٍ له أنه يبدو وسيم في هذا التي شيرت، فلن يصدقك.

٤- التوتر عند النقد

سواء كان نقدا بناءا أو حادا، فإنه يكره أن ينتقد ويتوتر وربما يكون رد فعله سيء.

٥- عدم التعبير عن الرأي

عادة لا يعبر عن رأيه علانية، في حين أنه سيميل للتواصل عبر الإنترنت للتفاعل مع الناس والتعبير عن الرأي من خلال الشبكات الاجتماعية والمدونات.

نصيحة للآباء (دورك لدعم ابنك وثقته بنفسه)

نقدم مجموعة من النصائح المهمة للأباء لدعم ثقة ابناءهم بأنفسهم، وهي:

- احرص على تخصيص جزء من وقتك لابنك باستمرار تقضونه في ممارسة لعبة معا أو الخروج للتسوق أو النادي أو حتى الجلوس لتبادل الحديث.
- اظهر حبك لابنك دائما بالابتسام والكلمات الطيبة.
- شجعه واحرص على مدح مميزاته وقدراته ومواهبه أمام الآخرين.
- احرص على الحوار الراقي بينك وبين زوجك: الشجار ممنوع أمام الأبناء.
- اهتم بمعالجة حب الشباب الذي يظهر في وجه ابنك، ووضح له أنه أمر طبيعي في سنه وسوف يزول.
- شجع ابنك على ممارسة الرياضة وايجاد هواية يبدع فيها، فالرياضة والهوايات عموما ترفع الثقة بالنفس لأن الإبن يشعر أنه يمتلك موهبة أو قدرة تميزه عن الآخرين أو على الأقل تجعل منه إنسانا مفيدا.
- واحرص كذلك على إعداد ابنك لتفهم كل التغيرات الفسيولوجية التي تحدث مع البلوغ .
- ساعد ابنك على تجاوز محنة الفشل، واشرح له أنها ليست نهاية العالم وأنه يمكن أن يتعلم منه.
- ساعده أيضا على معرفة أسباب الفشل وكيف يمكن علاجها.

- فكر في أي طريقة للعقاب غير الضرب وتعمد الإهانة، فغالبا ما تلجأ الأمهات لهذه الطريقة استسهالا أو غضبا، ولكن التربية الصحيحة تتطلب مجهودا لمعرفة الطريقة الصائبة للعقاب والتي لا تضر بنفسية ابنك كأثر.
- اعط لإبنك الفرصة ليتخذ القرار بنفسه في بعض شئونه، وشجعه على تحمل مسئولية بعض الأمور، فتحمل المسئولية والتجربة يدعمان كثيرا ثقة المرء بنفسه لأنه يكتشف أنه قادر على التفكير واتخاذ القرار وتنفيذه.

نصائح عامة لتقوية شخصية المراهق

بعد إنهاء المرحلة الأولى وتقوية سلامة الطفل البدنية يصبح الطفل مهيئا لاستقبال النصائح النفسية وتحسين الشخصية. وفيما يلي، نقدم بعض النصائح المساعدة في تقوية شخصية المراهق:

١- محاولة تخليص الطفل المراهق من الخجل

الخجل صفة مذمومة، ولتخليص الطفل من الخجل يرجى اتباع ما يلي:

- منح الطفل الفرصة في الجلوس مع الأقارب والأشخاص الأكبر سنا للتخلص من الخوف والخجل، فالأطفال بشكل عام يخافون من هم أكبر منهم سنا.
- السماح للطفل في تقديم رأيه بالمواضيع المطروحة أثناء النقاش، ويفضل إبداء الإعجاب في رأيه مهما كان، لتشجيعه على المشاركة وأبداء رأيه.

٢- الاهتمام بأناقة الطفل

مما لاشك فيه، أن المظهر الجيد يعطي الطفل ثقة أكبر في نفسه، فيجب مساعدته علي اختيار ملابسه من حيث الموديل والألوان، مما يجعله قادرا بعد ذلك علي أن يختار بنفسه.

٣- إطلاق المراهق

يجب اعطاء الابن المراهق مزيد من الاستقلالية، واعطاؤه مساحة ليتحرك بحرية، وأطلاقه نحو العالم الخارجي والسماح له المشاركة في الأندية والأعمال التطوعية (كل ذلك يتم في البداية تحت مراقبة من الأسرة للتدخل في الوقت المناسب إذا وقع من الابن ما يستدعي التدخل السريع).

٤- محاولة تخليص الطفل من مخاوفه

من المؤكد ان لكل مراهق شخصية تختلف عن الآخرين، من حيث الفهم والثقافة والمعتقدات، فيجب علي الوالدين أن يكونا قريبين من ابنهما ومساعدته في أي موقف يسبب له الخوف أو الارتباك.

٥- الانتباه لأصدقاء المراهق

الصديق مرآة صديقه، لذلك يجب علي الأسرة معرفة أصدقاء الابن معرفة حقيقية، فغالبا ما يتأثر المراهق بأصدقائه المقربين ويقلد أعمالهم وأفعالهم وسلوكياتهم.

نصائح للأم لتربية ابنها المراهق

في السطور القادمة أقدم لكِ الخطوط العريضة لعلاقتك بإبنك المراهق أو ابنتك المراهقة. أغلب مشكلات المراهقة بين الأم والأب وبين الإبن تكون مرتبطة بشكل أو بآخر بتلك الأمور العشرة:

١- المسئولية

ربما ترين ابنك مهما كبر صغيرا، والحقيقة أنه ليس كذلك، والمراهق على الأخص يرى ويدرك أنه أصبح كبيرا، ويستطيع تحمل مسئولية نفسه في كثير من الأمور. فاسمحي له بتحمل مسئوليات يمكنه تحملها، واسأليه عنها، فمن ناحية سوف يقدر لك ثقتك فيه، ومن ناحية أخرى، سوف يتعلم كيف يتحمل المسئولية.

٢ - الإحترام

عاملي ابنك باحترام، يعاملك باحترام، وعاملي الجميع باحترام، فسوف يتعلم أن يتعامل باحترام مع الجميع. لا تسمحي لنفسك أن تسبي ابنك أو تنفعلي عليه، أو تحرجيه أمام الآخرين.

٣- حدود واضحة

ما الذي يخلق الصراع بين الأباء والأبناء؟ إما أن تكون الحدود والقواعد ظالمة أو أن تكون غير واضحة. يجب أن تكوني محددة وصريحة عندما تضعين القواعد بحيث لا تقبل معنيين ولا تسمح لحدوث سوء فهم. تذكري أن المراهقين أذكياء جدا في إيجاد منافذ في تلك القواعد.

٤ - التغير

كبر ابنك.. تغير. وسوف يتغير أكثر وأكثر، وكل شهر يمر يتغير، ويتبدل، ويفكر في مليون شيء، ويرغب في تعلم ألف شيء، ويترك ألف شيء. عليك أن تتقبلي فكرة التغير حتى تستطيعين التعامل معها وتصبحين أما رائعة لمراهق رائع .

٥- تأثير الآخرين

لست وحدك من تربي ابنك، هناك جهات عديدة أصبحت تشاركك هذا الأمر، فهناك أصدقاؤه، ومدرسته، والشارع، والتلفزيون، والإنترنت، والنادي ...ألخ.

لا أقول لك احبسي ابنك وامنعيه من كل هذا، بل على العكس، تقبلي هذه الحقيقة وتعاملي معها، احميه حقا بأن تكوني منفتحة على كل ما يتأثر به ابنك. وإذا كنت ترفضين شيء عليك التعامل بحذر وذكاء.. المنع ليس حلا، وبالتأكيد ليس لإبن في مرحلة المراهقة

٦- الأصدقاء

الصداقة مهمة في حياة المراهقين، ذلك لأن المراهق يهمه جدا أن يكون مقبولا من أصدقاؤه وبالتالي يتأثر بهم حتى ينال إعجابهم. ربي ابنك منذ صغره على الاستقلال والثقة بالنفس حتى يكون واعيا عندما يتعامل مع أصدقاءه ويستطيع أن يقول بسهولة "لا".

٧- الثقة

أعرف أن الثقة قد تختلف درجتها من ابن لآخر، حسب ما ترى الأم من اندفاع وتهور من الابن، أو تعقل وحرص من ابن آخر. ولكن ابدأي بالثقة أولا، ثقي بإبنك واحرصي على أن يصله أنك تثقين به، فعندما يشعر ابنك أن تثقين فيه سوف يعمل جاهدا ليكون عند حسن ظنك به ولا يفقد ثقتك أبدا.

٨- المساندة

هناك خط رفيع بين المساندة والتحكم. عندما يأتي إليك ابنك يطلب منك النصيحة أو المساعدة، اعرضي عليه ما تفكرين فيه، واتركي له القرار في النهاية. لا تتشبثي بأن ينفذ اقتراحك بحذافيره، وكوني بجانبه دائما وفي جميع الأحوال.

٩- التواصل

ليكن بينكما حوار دائم، حكايات متبادلة، أخبار، مناقشات.. ونشاطات مشتركة، كوني موجودة في حياة ابنك كطرف يتكلم معه وليس فقط يتلقي الأوامر منه أو ينفذ طلباته. سيسهل عليك التواصل أمورا كثيرة. إذا كانت العلاقة جيدة بينك وبين ابنك سيسهل عليك مثلا أن تحدثيه عن التدخين أو المخدرات أو البلوغ .تذكري أيضا أن تستخدمي مهارات التواصل من هدوء في الحديث، وصراحة. كذلك تعلمي التفاوض والوصول لحلول مقبولة للطرفين.

١٠- الخصوصية

هل تذكرين عندما كنت أنت، نعم أنت. في سن المراهقة وتغلقين على نفسك الباب لتجلسي وحدك؟ تستمعين للموسيقى أو تكتبين أو تفكرين أو حتى تتكلمين في الهاتف مع أصدقاءك؟ سيفعل ابنك ذلك أيضا.. فتقبلي ذلك بصدر رحب، واحترمي خصوصيته .

الفصل التاسع

خصوصية المراهق ونيل ثقته

مقدمة

تعاني كثير من الأسر من تعاملات ابنائها المراهقين، وهناك مشاهد ربما تتكرر في كثير من البيوت، مها هذا المشهد:

(يصرخ طارق في حجرته "ماما، إنت بتفتشي ورايا تاني؟ بجد حرام كده" فترد الأم صارخة "رائحتك كلها سجاير. أنا كنت..." وقبل أن تكمل جملتها يقول طارق "الرحمة بقى يا ماما، كده كتير، حلفتلك مليون مرة أنا مابدخنش" ثم يسحب محفظته ويدسها في جيبه قائلا: "أنا مش قادر أعيش كدة، أنا نازل" ويغلق باب البيت بعنف).

المشكلة هنا تتمثل في حدود الثقة المتوقعة بين الطرفين، وما تسببه في اختلاف في وجهات النظر. فمن ناحية الأم ترى أنه طالما أن طارق يعيش تحت سقف بيتها فمن حقها أن تفتش حجرته وجيوبه وموبايله أيضا. فهي التي حملت فيه وربته وسهرت لتطعمه، وهي التي علمته كيف يستخدم الحمام ويكون أصدقاء، والآن هي قلقة عليه. بالطبع! من منا لا يقلق على أبناءه في هذه الأيام؟

ومن ناحية أخرى، يرى طارق أنه احتمل كثيرا تدخل أمه في حياته بهذا الشكل. كم مرة أحرجته أمام أصدقاءه أو الأقارب، كيف أنها تعامله كطفل رغم أنه يبلغ من العمر ١٥ سنة. طارق يرى أنه شخص مستقل، ناضج، يمكنه تحمل مسئولية قراراته وأفعاله، وبالتأكيد من حقه أن تكون له خصوصيته وأن يدافع عنها.

يجب أن نتفهم أن هذه مرحلة وسوف تمر في النهاية، ولكن حتى لا تتأثر العلاقة بين أفراد الأسرة، يجب على ماما وطارق أن يجدا حلا لمشكلة الثقة هذه، وأن يكون هناك تفهما كاملا لما للطرف الأخر من حقوق وماى عليه من واجبات.

لماذا يحتاج المراهقون للخصوصية؟

يحتاج المراهقون للشعور بأنهم موثوق بهم وأن لديهم القدرة على القيام بالأمور المختلفة. ويعتبرون الخصوصية جزء لا يتجزأ من شعورهم بالاستقلال، فالأفكار التي يضعونها في مذكراتهم مثلا، والرسائل القصيرة التي يرسلونها أو يستقبلونها من أصحابهم على الموبايل، أو حتى وقت الاستماع لموسيقى على انفراد في الغرفة، كلها طرق خاصة يستخدمونها للتعبير عن استقلالهم، وكذلك للإنفصال عن كل ما يوترهم من حولهم.

ما مقدار الخصوصية يحتاجها المراهقين؟

هذا تساؤل صعب، لنتفق أولا على أن كل مراهق يحتاج لقدر من الخصوصية. الكثير منها ضار تماما مثل القليل منها. الحل هو أن تبني الثقة بينك وبين ابنك منذ الصغر وبالتدريج، وتوضحي له أنك تراقبي تصرفاته، وعندما يكون أهلا للثقة، سيحصل على خصوصية أكثر.

هل من المقبول أن افتش في أشياء ابني؟

ليس مقبولا أبدا، إلا إذا كان الأمر خطير جدا. إذا كنت قلقة بخصوص سلامته أو صحته، يمكنك التفتيش فيما يخصه. على سبيل المثال، أنت تشكين في أن ابنك يشرب سجائر، تكلمي معه أولا، مرة واثنين وأكثر. إذا كنت لا زلت تظنين أنه يكذب عليك، فتشي في أشياءه إذن. إذا كان أهلا للثقة، اعتذري له أنك فتشتي في أشياءه واتركيها كما هي.

هل يمكن لإبنك أن يمنعك من دخول حجرته؟

هل هذه تعتبر خصوصية؟ لا، بالرغم من أن بعض الأمور في حياته خاصة بالتأكيد، ولكن غرفته جزء من بيتك. على الأقل، سوف تحتاجين إلى تنظيفها وترتيبها وتحتاجين أن تعرفي ما تحتويه عموما. ولكن مع هذا، لا يجب أن تفتشي مذكراته او موبايلة أو ايميلاته.

ماذا لو طرق إلي مسامعك كلام ابنك في شيء ينذر بأمر خطير؟

أفضل ما يمكن أن تفعليه هو أن تتكلمي معه في هذا الأمر وفورا دون تأجيل، فأنت أمه ومن حقك أن تعرفي ماذا يجري، ومن واجبك أن تقدمي له مشورتك ورأيك إذا احتاج الأمر ذلك.

ماذا لو ترك ابنك، شيء يخصه أمامك عدة مرات؟

في الحقيقة، قد تكون تلك طريقته في محاولة إخبارك شيئا ما، هناك فتاة مراهقة أعرفها كانت تترك كراستها مفتوحة على بعض الكتابات. كانت هذه الفتاة خجولة وتريد أن تكتب لأمها أنه قد جاءتها الدورة الشهرية. فكوني منتبهة إذن، فربما يكون ترك لك رسالة عن قصد.

في نهاية الأمر، الخصوصية هي الطرف الآخر في معادلة الثقة. علمي ابنك أن يكسب خصوصيته بأن يكسب ثقتك به. عليك أنت أيضا أن تتقبلي أنه لا يجب أن تراقبيه خطوة بخطوة مثلما كنت تفعلين عندما كان رضيعا.

الحرية الشخصية للمراهقين

"الحرية ليست قيمة إذا لم تشمل حرية ارتكاب الأخطاء" مهاتما غاندي

عندما يتقدم المراهق في العمر، يبدأ في الشعور بالنضج وبأنه في مصاف الكبار. يجب على الآباء تهيئة أبنائهم وتزويدهم بالوسائل اللازمة للتكيف والعيش كأفراد في عالم الكبار وأن يعلمونهم كيف يحددون خياراتهم وكيف يتحملون مسؤوليتها وعواقبها. المفتاح الأساسي هو إيجاد التوازن بين الحاجة للتحكم في النفس وبين الحاجة للحرية وارتكاب الأخطاء.

الحرية مقابل التوازن المحدود

– بدءا من عمر الولادة، يسعى الآباء بغريزتهم الطبيعية لحماية الأبناء وإنقاذهم من المواقف الصعبة. وإذا كانت هذه الإستراتيجية صالحة للأبناء الصغار، فإنها لا تصلح للأبد؛ خاصة مع تقدم الأبناء في العمر ومرورهم بمرحلة المراهقة.

– وتعمل الحرية وفق الحدود المناسبة على توفير مساحة خاصة لابنك المراهق بخوض اختبارات الحياة المختلفة التي تأتي أمامه أو يمر بها، ويجب أن ننتبه أن الوقوع في الخطأ ينبغي أن يكون جزءا من عملية التعلم، مصداقا للحكمة القائلة: "إننا نتعلم من إخفاقاتنا أكثر مما نتعلم من نجاحاتنا". ومن أجل دروس الحياة، ينبغي على الابن أن يعي عواقب تلك الحرية ونتائج أي خيار يختاره، وبالتالي يجب عليه أن يتحمل القرارات والخيارات التي يتخذها والأخطاء التي قد يقع فيها.

– من الصعب على الأبوين رؤية ابنهم يهوي نحو المزالق ويقفا صامتين لمجرد فكرة منح الأبناء الحرية والتزامهما بهذا المبدأ. والحقيقة أن التزامك بمنح الابن المراهق هذه الحرية تعني التزامك بعواقب ذلك أيضا مما يعني ضمان أمن الابن اليوم وعلى المدى الطويل. وعن طريق شرح هذا الأمر فإن ابنك المراهق سيتعلم معنى الانضباط

الذاتي، بالإضافة إلى معرفته بأن لكل فعل رد فعل ولكل خيار ثمنه، وأن عليه التفكير جيدا حول ما إذا كان سيستطيع تحمل هذا الثمن أم لا.

وضع القواعد معا

- يعد الاتفاق بينك وبين ابنك على قواعد معينة ينبغي الالتزام بها مقابل مساحة الحرية المسموح بها أمرا أكثر فعالية، خاصة إذا تم الاتفاق على تلك القواعد معا دون فرضها منك عليه .

- وينبغي أن تشمل القواعد حدودا واضحة ونتائج عادلة يمكنك التحقق من تنفيذها. ومن الأفكار الجيدة أن يكون الاتفاق خطيا على شكل عقد يوقعه الأبوين والابن، فهذا من شأنه أن يعطي نكهة لطيفة تحمل لمسة من المسؤولية والنضج في التعامل المسؤول بين الأبوين والابن.

الحدود التي يتم الأتفاق عليها

يجب أن تكون الحدود واضحة وموجزة مع السماح ببعض المناورات التي سيحاول الابن فعلها، ومن ذلك على سبيل المثال:

١- ما يسمح له وما لا يسمح له في فترة ما بعد المدرسة.
٢- في وقت أداء الواجبات المنزلية.
٣- تحديد وقت العودة للمنزل خلال أيام الأسبوع وخلال العطلة الأسبوعية.
٤- من هم الأصدقاء المسموح له الخروج معهم أو الذهاب إليهم.
٥- متى ولماذا ومع من يمكنه استخدام السيارة.

ومن الضروري أن تكون الحدود واضحة وواقعية لكل منكما، فعلى سبيل المثال، إن كنت لا تحبين له استقلال سيارة أجرة مع أصدقائه، ينبغي توفير سائق خاص له. أو

إن كان لديه تدريب مع فريقه الرياضي بعد المدرسة وسينتهي التدريب في الثامنة مساء فمن غير المنطقي أن ينتهي من أداء واجباته المنزلية في التاسعة، وهكذا.

العواقب المحتملة

– من الدروس المهمة والكبرى التي سيتعلمها ابنك المراهق في حياته، أنه لا شيء في الحياة يأتي بلا ثمن. كل ما يحصل عليه له ثمن، والمميز أن تمتلكي الذكاء لتفرضي الثمن المناسب لكل شيء تمنحيه له أو توفرينه له، وإلا فإنك لن تكوني قادرة على فرض قواعد ولا كسب الحجة أمامه .

– هل العقوبة مناسبة للجرم أو الخطأ المرتكب؟ منعه من القيادة لأسبوعين مثلا يعد عقوبة مبالغ فيها لتأخره عن الموعد المحدد ٢٠ دقيقة. يجب عليك احتساب ازدحام المرور وغير ذلك، بينما قد تعد تلك عقوبة مناسبة إن وصل للمنزل بعد منتصف الليل ويفترض منه الوصول في التاسعة مساء وفي إحدى أيام الأسبوع وليس في العطلة الأسبوعية أيضًا .

– هل يمكنك فرض العواقب؟ إذا أوقعت على ابنك المراهق عقوبة ما وفرضت عليه عدم الحديث في الهاتف لأسبوع مثلا وعدم الخروج بعد المدرسة وتوصيل شقيقته الصغرى يوميا لدروس الباليه الخاصة بها والتي لا تنتهي قبل الثامنة مما يضطره للعودة إلى المنزل مباشرة وعدم استخدام الهاتف في غيابك خاصة إن كان الوالد خارج المنزل أيضا .

– هل العواقب واضحة؟ إن وضع قاعدة تقول: "التأخر في العودة للمنزل بعد الموعد المحدد سيؤدي إلى المنع من القيادة" يُعد أمرًا غامضًا. يجب أن تكون أكثر دقة، فينبغي عليك أن تحدديها بمدة زمنية فتكون مثلًا "التأخر في العودة للمنزل بعد الموعد المحدد سيؤدي إلى منعك من القيادة لأسبوع".

كيف تحصلي علي ثقة أبنك المراهق

"نفسي يحكيلي اللي بيحس بيه.. ونفسي أعرف بيفكر في إيه!|..

تلك أمنية آباء المراهقين. والأمر في الحقيقة ليس سراً أو حلماً بعيد المنال، لكنه أيضاً ليس أمراً بديهياً يسيراً تلقائياً .إن أي علاقة إنسانية هي أشبه بشجرة ورد جميلة، تحتاج من يرعاها ويسقيها ويعتني بها، وكلما منح طرفا العلاقة الاهتمام الكافي لها، نمت وازدهرت وزاد عبيرها ومنحت أطرافها كل السعادة، وعلاقة الأبوة والأمومة والبنوة هي أسمى علاقة وأرقى حب في الوجود، لكن العبء الأكبر في المرحلة الأولى على الأقل يتحمله الأبوان، لأنهما الطرف الأقوى والأعقل والأكثر إدراكاً، لذا يجب عليهما الانتباه إلى غرس جذور العلاقة بقوة والعناية بتربيتها .إن محاولتك بناء صداقة قوية بينك وبين طفلك الصغير ستثمر ثقة كبيرة وشعوراً عارمًا بالراحة بينك وبينه في مراهقته، وعلى الرغم من أهمية بدء تلك العلاقة في الصغر، لكنك تستطيعان اكتسابها واستعادتها في أي وقت .احرصي أن تكون العلاقة ثلاثية بينك وبينه وبين أبيه، واحرصي على إنشاء علاقة أخرى متعددة مع أبنائك الآخرين.

خطوات لبناء علاقة ثقة قوية بأبنائك

١- الألتزام بالكلمة والوعد وتحمل المسؤولية.

٢- ضبط النفس عند الغضب، فلا تستخدم الكلام الجارح.

٣- لا تسمح لنفسك بعيداً عن أعين أبنائك أو أمامهم بمشاهدة مشاهد إباحية، أو سماع ما يؤذي نفسك، فقد تفقد ثقتهم فيكِ تماماً إن اكتشفوا ذلك قدراً .

٤- اضبط نفسك في المصروفات، ولا تكون مبذر .

٥- استخدم وقتك بحكمة ولا تهدره.

٦- اظهر المحبة والتقدير والاحترام لأفكار ابنك وطموحاته ورغباته وآلامه، ولا تعنفه أو تقومه أبداً أمام الآخرين أو أمام إخوته.

٧- افتح خطوط التواصل والحوار، واخبره أنكِ تود إنجاح العلاقة، وأنكِ نادم على أي مرة أسأت فيها إليه بغير قصد.

٨- اشرح الفوائد والمبررات وأسباب القلق التي تدفعك لاتخاذ أي قرار يرفضه ابنك، ولا تستخدم سلطتك بتعسف.

٩- ارسم معه خريطة نجاح علاقتكما، واسمع منه ما الذي يمكن أن يريحه.

١٠- تصرف بإيجابية وثق أنكِ قادر على إنجاح العلاقة.

١١- اشعره بثقتك فيه وفي سلوكه.

١٢- لا تفشي أسراره أبداً، إلا في الحالات القصوى.

١٣- لا تبتعد تماماُ عن متابعة حياة ابنك وتنتظر أن يقدم هو على التواصل معكِ، ولا تحاصره في كل خطوة.

١٤- تذكر وقت مراهقتك ومراهقة إخوتك، ولا تردد أنكٍ كنت ابن مثالي مطيع بار لا مثيل لكِ

١٥- تواصل مع أبنائك بالكلام والنقاش والقراءة ومشاهدة الأفلام والتسابق وممارسة الرياضة.

١٦- اعتذر له إن أخطأت في حقه.

أفكار لتعليم المراهق الثقة بالنفس وتحمل المسئولية

يمكنك القيام ببعض الأفكار في المنزل مع إبنك المراهق لتساعده على تنمية ثقته بنفسة وعلى تحمل المسئولية، ومنها:

١- شجعيه علي ممارسة الرياضة أو تعلم وتطوير الهواية التي يحبها وذللي له الصعاب، فنجاحه في تلك الأنشطة واحتكاكه بمن هم في مثل سنه وتجربة نشاطات لم يجربها من قبل ستزيد بلا شك من تطوره العقلي والنفسي وتزيد من قدرته على تحمل المسئولية

٢- تحدثي معه عن أهمية تحمل دوره الإجتماعي سواء كان هذا في محيط الأسرة أو في محيط المجتمع الذي يعيش فيه، فلا ينبغي ان يقتصر التواصل الإجتماعي في حياته علي التواصل مع أصدقائة فقط أو التواصل علي شبكات التواصل الإجتماعي مثل الفيس بوك و تويتر.

٣- ذكريه بأهمية التواصل مع الجد والجدة وباقي أفراد الأسرة والسؤال المستمر عنهم.

٤- تحدثي معه عن دوره في المجتمع الذي يعيش فيه وعن واجبة نحو الجيران ونحو عامل التنظيف والبائع والسائق وغيرهم.

٥- إقترحي عليه الذهاب في مجموعات مع المراهقين من ذات العمر لتنظيف الحي وتجميله من باب تحمل دورهم المجتمعي وإعطاء مثال للمراهق الفاعل الإيجابي لغيرهم

٦- شجعيه أن يكسب المال ليستمتع بالأجازة. فهو بحاجة للمال أكثر في الصيف عن في الشتاء.

٧- تشجيعك له للعمل لكسب المال لن يعلمه فقط قيمة المال ولكن العمل سيبقيه مشغولا وسيكتشف أشياء جديدة في شخصيته.

٨- دعيه يتحمل مسئولية إعداد وجبة الغداء يوما واحدا في الأسبوع أو كلفيه بالجلوس مع أخيه أو أخته الأصغر أو مجموعة صغيرة من الأطفال مقابل شئ يريد الحصول عليه أو بمقابل مادي منكِ أنتي أو أبيه. وشاهدي من بعد كيف يتعامل معهم وكيف يتحمل مسئوليتهم وحده.

٩- إجعليه يشترك في برنامج للكشافة أو في معسكر صيفي أو رحلة للتخييم، فهم يتعلمون الكثير عن حياتهم العادية اليومية

١٠-إدعي أصدقاءه المقربون لحلفة في منزلك واتفقي معه أن ينظمها ويتولى إنجاز جميع التفاصيل الخاصة بالحفل وحدة أو بمساعدة بسيطة منك

١١- شجعيه على عمل جروب أو صفحة تدعو لشئ إيجابي كالتوعية المجتمعية أو مشاركة التجارب في هواية معينة أو نادي للقراءة .

١٢- حفزيه على تعلم لغة جديدة أو تقوية اللغة عنده.

١٣- شجعيه على مراسلة صديق من بلد آخر من خلال البريد أو الإنترنت بشرط رقابتك علي نشاطه بالطبع، فهذا سيزيد من أفق التواصل عنده وسيشجعه على معرفة المزيد عن أماكن أخرى في العالم .

١٤- علميه يقوم بعمل scrapbook يجمع فيه كل خواطره وأفكاره ويعبر فيه عن طموحاته وذكرياته في الأجازة الصيفية، فستكون خير وسيلة له للتعبير الإيجابي وكذلك ستتيح لك التعرف عليه من منظوره هو.

١٥- دعيه يتحمل مسئولية تنظيم غرفته وإعادة ترتيب الأثاث فيها بنفسه

١٦- إبتكري مسابقة يوما في الأسبوع ولتكن مثلا تحت عنوان "صحفي لمدة يوم " أو "رسام لمدة يوم".

١٧- اقترحي عليه فكرة العمل مؤقتا في فترة الأجازة أو حتى القيام بعمل تطوعي في أماكن مثل بنك الطعام أو جمعية رسالة أو القيام بمشروع خاص مع أصدقائه لجمع الطعام والملابس وتوزيعها علي الفقراء في الحي، أو القيام بعمل بأجر رمزي من المنزل كصيانة أجهزة الكومبيوتر أو تدريس من هم أصغر منه مهارات الكومبيوتر أو أي ماده يكون هو متميزا فيها في المدرسة.

١٨- تكلمي معه عن أحلامه وكيف يتصور إمكانية تحقيقها علي أرض الواقع ذكريه بمميزاته وعيوبة وكيفية إصلاحها .

١٩- اكتبي جدولا محددا لمهام المنزل واجعلي له دورا منتظما فيه.

٢٠- تناقشي معه حول النظام الغذائي الصحي واجعليه يضع نظاما غذائيا للأسرة كلها وحاولي تنفيذ نظامه بالفعل ولو لمدة محددة. فالوعي الغذائي السليم وتحسين أسلوب الحياة يساعده علي التطور النفسي والبيولوجي خلال مرحلة المراهقة.

٢١- أربطيه دوما بالطبيعة من أجل تحقيق التوازن النفسي .

٢٢- تقبلي نصيحته أحيانا .

٢٣- اشتركي له في مكتبه الحي

نصائح للأب عند التعامل مع الابن في مرحلة المراهقة

يوم أن يبدأ الطفل الصغير في دخول مرحلة المراهقة هو اليوم الذي يعمل له الأب ألف حساب. ولكن ببعض من التفهم ومعرفة معلومات كافية عن تلك الفترة، يمكن لكليهما أن يمرا معا بتلك المرحلة بلا خسائر.

هناك بعض الأشياء لابد أن يعرفها الأب عن أبنه المراهق، وهي:

١- تفهم احتياجاته

مع نمو ابنك الجسماني والعقلي والوجداني ودخوله لمرحلة جديدة من حياته؛ ونقصد بها مرحلة المراهقة، فإن كثيرا من احتياجاته واهتمامات سوف تتغير وتختلف. ومن حقه إذن أن تستوعب أنت هذه الاحتياجات وتتفهمها وتقبلها أيضا، حتى لو كنت لا تتفق معك أحيانا.

٢- تفهم أهمية وجود الأصدقاء في حياته

وساعده في الاختيار الصحيح الأصدقاء هم العائلة الجديدة، وعليك أن تتقبل ذلك. فكل ما يفعله ويقوله أصدقاء ابنك سيؤثر فيه بشكل أو بآخر. تقبل وجود أصدقاء في حياة ابنك وإذا أردت أن تنتقد شيئا لا يعجبك عبر عن ذلك بلطف وبهدوء. كثيرا ما يميل الابناء لاختيار أصدقاء مميزين يبهرون بهم اباءهم.

٣- كن صديق لابنك وأب أيضا

مفتاح العلاقة في هذه الفترة هو الاحترام. إذا أظهرت لابنك احترامك لرغباته واختياراته وكذلك تقبلك لكل التغيرات التي ستحدث في شخصيته، مع قدر من الحزم والحب، فسوف ستكسب ابنك إلى صفك، وستكون أنت مصدر الأمان ومن سيلجأ إليه ابنك عندما يمر بأي أزمة .

٤- علمه مهارات الحياة

انقل لابنك خبرتك في الحياة، علمه مبادىء ومهارات التعامل مع تلك الحياة الصعبة. علمه كيف يقود سيارة، كيف يختار وظيفة، كيف يتصرف في المال، كيف يختار كليته.. كل هذا سوف يقربك أكثر من ابنك، ويجعله يثق بك .

٥- شجعه على القيام بنشاطات منزلية

المراهقون يميلون للخروج من البيت إلى أماكن مختلفة مع أصدقائهم، لا يهم أين، حتى أنهم يتسكعون في الشوارع بلا هدف. اجعل البيت مكانًا مناسبًا لابنك في هذه المرحلة حتى يمكنه قضاء أطول وقت فيه وأيضا استقبال أصدقاءه .

٦- وجود علاقة قوية بين الأب وابنه في تلك المرحلة الحرجة

مهم جدا لنفسية الابن، فتلك العلاقة تدعم ثقته بنفسه، وتعطيه طاقة إيجابية. إذا استطاع الأب أن يكون صديقا لابنه، سيكون الشخص الذي يلجأ إليه الابن، وستستمر تلك العلاقة قوية حتى بعد أن يكبر الابن ويستقل.

الفصل العاشر

مشكلات مرحلة المراهقة

مقدمة

مما لا شك فيه أن المراهق يمر بظروف غير مستقرة، كما أنه يتعرض لمشكلات متنوعة؛ قد تكون بسببه أو بسبب ظروف المجتمع حوله. وأجمع علماء النفس والتربية والاجتماع علي ضرورة إشراك المراهق في المناقشات التي تعقد وتتناول علاج مشكلاته. كذلك، تمرينه على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار في ثقة وصراحة. ونشير هنا إلي أهمية تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في أنشطة الساحات الشعبية والأندية، كما يجب توجيه المراهقين نحو الاشتراك في معسكرات الكشافة، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي... إلخ".

وقد أوضحت العديد من الدراسات في هذا المجال، أن أكثر من ٨٠% من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي ترجع لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليد مجتمعاتهم، ولذلك يحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها.

وفي الحقيقة، فإن السبيل الأمثل لتكوين علاقة ناجحة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة" هو وجود التوازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زي النصح والتوجيه بالأمر، إلى زي الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر، وبناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي الأمر.

وقد أثبتت دراسة قامت بها الـ (Gssw) المدرسة المتخصصة للدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة على حوالي ٤٠٠ طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن

٢٤ على لقاءات مختلفة في سن ٥، ٩، ١٥، ١٨، ٢١، أن المراهقين في الأسرة المتماسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط واتخاذ القرارات المصيرية في مجالس عائلية محببة يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض، هم الأقل ضغوطا، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للاكتئاب والضغوط النفسية.

أهم مشاكل المراهقين

المشكلة الأولى: التمرد

يعد العناد أحد صور التمرد التي يمارسها المراهق ضد أسرته أو مدرسته أو رفاقه وأصدقائه. وتنشيء عن ذلك هوة بين المراهق وأسرته، حيث يسود شعور بأن كل واحد منهما لا يفهم الآخر.



علاج مشكلة التمرد

حتي نصل للعلاج الناجح للمشكلة لابد من التعرف علي أسبابها. وفي الحقيقة، فإن مشكلة تمرد المراهق ترجع إلي اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء، واختلاف

البيئة التي نشأ فيها الأهل وتكونت شخصيتهم خلالها وبيئة الأبناء، وهذا طبيعي لاختلاف الأجيال والأزمان، فالوالدان يحاولان تسيير أبنائهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليدهم التي تربوا عليها، وهي بالتأكيد تختلف تماما عما يعيشه الأبناء، بالتالي يحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء من جيل مختلف وأنهم لا يتفهمون العصر الحالي وما استجد فيه من تقاليد تختلف تماما عما يرسخ في أذهان الأباء.

وعلاج هذه المشكلة لا يكون إلا من خلال الحوار الحقيقي ونبذ التنافر والصراع المتبادل، ولا بد للأباء من تفهم وجهة نظر الأبناء، بحيث يشعر المراهق أنه أن هناك أهتماما حقيقيا بمشكلته، وأن هناك تفهما للوضع، مما يساعد علي الوصول سريعا للحل المناسب، وباللتالي اختواء الأبن ورجوعه لحضن عائلته.

ومما لاشك فيه، أنه إذا وجد المراهق لدى الأهل آذانا صاغية وقلوبا متفتحة من الأعماق، لتفهم مشكلته فإن ذلك سوف ينعكس ايجابا علي علاقته بأسرته.



ومما يساعد كثيرا على حل هذه المشكلة الاشتراك مع المراهق في عمل أنشطة يفضلها، وذلك لتقليص مساحات الاختلاف وتوسيع حقول التوافق وبناء جسور التفاهم، وتشجيع وضع أهداف عائلية مشتركة واتخاذ القرارات بصورة جماعية مقنعة.

كذلك، يجب السماح للمراهق باستضافة أصدقائه في البيت مع الحرص على التعرف إليهم والجلوس معهم لبعض الوقت.

كما نحذر من البرمجة السلبية، وتجنب عبارات: أنت فاشل، عنيد، متمرد، اسكت يا سليط اللسان، أنت دائما تجادل وتنتقد، أنت لا تفهم أبداً...إلخ؛ لأن هذه الكلمات والعبارات تستفز المراهق وتجلب المزيد من المشاكل والمتاعب ولا تحقق المراد من العلاج.

وتجدر الإشارة إلي انه من المهم جدا أختيار الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، بحيث يكونوا غير مشغولين، وأن يكون الحوار وهم جالسين، مع الابتعاد عن التكلف والتجمل، بل يكون الحديث وديا وبأطيب الكلمات وبنبرة الحب والحنان من الوالدين، وليحذرا نبرة التوبيخ، والنهر، والتسفيه.

ويشير الدكتور محمد سمير عبد الفتاح، أستاذ علم النفس ومدير مركز البحوث النفسية بجامعة المنيا، إلى أن: "المراهق يحتاج إلى من يتفهم حالته النفسية ويراعي احتياجاته الجسدية، ولذا فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة والأب المتفهم".



وفي حديثه لموقع المسلم ، يدعو الدكتور سمير عبد الفتاح أولياء الأمور إلى: "التوقف الفوري عن محاولات برمجة حياة المراهق، ويقدم بدلا منها الحوار، والتحلي بالصبر، واحترم استقلاليته وتفكيره، والتعامل معه كشخص كبير، وغمره بالحنان وشمله بمزيد من الاهتمام".

وينصح الدكتور عبد الفتاح الأمهات بضرورة: "إشراك الأب في تحمل عبء تربية أولاده في هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم"، ويقول للأم: "شجعي ابنك وبثي التفاؤل في نفسه، وجملي أسلوبك معه، واحرصي على انتقاء الكلمات كما تنتقي أطايب الثمر". وينصح الوالدين قائلا: "حاولا الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها "بنعم" أو "لا"، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة، وافسحا له مجالا للتعبير عن نفسه، ولا تستخدما ألفاظا قد تكون جارحة دون قصد، مثل: كان هذا خطأ أو ألم أنبهك لهذا الأمر من قبل؟".

أسباب الفشل في الحوار

يرجع الفشل في الحوار بين الأباء وابنهم المراهق إلي أسلوبين خاطئين، وهما: أسلوب (ما أريد أن أسمع شيئاً)، و أسلوب (المحقق) أو (ضابط الشرطة).

ففي الحقيقة، يتبع كثير من الأباء مع ابنائهم أرسال عبارات (تسكيت)، وكذلك إشارات (تسكيت) معناها في النهاية (أنا ما أريد أن أسمع شيئاً منك يا ولدي). مثل العبارات التالية: (فكني)، (بعدين بعدين)، (أنا ماني فاضي لك)،(رح لأبيك)، (رح لأمك)، (خلاص خلاص)، بالإضافة إلى الحركات التي تحمل نفس المضمون، مثل: التشاغل بأي شيء آخر عن الابن أو عدم النظر إليه، وتلاحظ أن الولد يمد يده حتى يدير وجه أمه إلى جهته كأنه يقول: (أمي اسمعيني الله يخليك) أو يقوم بنفسه، ويجيء مقابل وجه أمه حتى تسمع منه. ومن المهم أن نتفهم أنه الآن يذكرنا بحقه

علينا، لكنه مستقبلا لن يفعل، وسيفهم أن أمه ممكن تستمع بكل اهتمام لأي صديقة في الهاتف أو زائرة مهما كانت غريبة، بل حتى تستمع التلفاز ولكنها لا تستمع إليه كأن كل شيء مهم إلا هو. ولذلك، غذا جاءك ابنك يعبر عن نفسه ومشاعره وأفكاره، اهتم كل الاهتمام بالذي يقوله، هذا الاستماع والاهتمام فيه إشعار منك له بتفهمه، واحترامه، وقبوله، وهي من احتياجاته الأساسية: التفهم، والاحترام، والقبول بالنسبة له، فحديثه في تلك اللحظة أهم من كل ما يشغل بالك أيا كان. وإذا كنت مشغولا أيها الأب أو أيتها الأم..أعط ابنك أو ابنتك موعدا صادقا ومحددا، مثلا: تقول: أنا الآن مشغول، بعد ربع ساعة استطيع أن أستمع لك جيدا، واهتم فعلا بموعدك معه..نريد أن نستبدل كلماتنا وإشاراتنا التي معناها (أنا ما أريد أن أسمع منك شيئا) بكلمات وإشارات معناها (أنا أحبك وأحب أن أسمع لك وحاسس بمشاعرك) وبالأخص إذا كان منزعجا أو محبطا ونفسيته متأثرة من خلال مجموعة من الحركات: الاحتضان، الاحتضان الجانبي، والاحتضان الجانبي حتى نتخيله.

المشكلة الثانية: الانطواء

يمر المراهقين بالعديد من المشاكل النفسية نتيجة التغيرات الفسيولوجية التي تصاحب مرحلة المراهقة، فينتاب الكثير منهم الشعور بالخجل والانطواء، وهذا الشعور يسيطر عليه ويعيق تواصله الاجتماعي. وتظهر علي المراهق هاتين الصفتين عند حديثه مع الأخرين، فنلاحظ احمرار الوجه عند التحدث، والتلعثم في الكلام وعدم الطلاقة، وجفاف الحلق.



علاج مشكلة الإنطواء

كما ذكرنا سابقا، وحتي نصل للعلاج الناجح للمشكلة، لابد من التعرف علي أسبابها. وفي الحقيقة، فإن أسباب الخجل والانطواء عند المراهق متعددة، وأهمها: عجزه عن مواجهة مشكلات المرحلة، وأسلوب التنشئة الاجتماعية الذي ينشأ عليه، فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعوره بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فيحدث صراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي، والانطواء والخجل عندالتحدث مع الآخرين.



ولعلاج هذه المشكلة ينصح بتوجيه المراهق بصورة دائمة وغير مباشرة، وإعطاء مساحة كبيرة للنقاش والحوار معه، والتسامح معه في بعض المواقف الاجتماعية، وتشجيعه على التحدث والحوار بطلاقة مع الآخرين، وتعزيز ثقته بنفسه.

المشكلة الثالثة: العصبية

تصاحب مرحلة المراهقة بعض الصفات التي تتميز بالاندفاع، مثل: العصبية التي غالبا ما يصاحبها اندفاع المراهق، وحدة طباعه، ورغبته في تحقيق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، وتوتره الدائم بالشكل الذي يسبب إزعاجا كبيرا للمحيطين به.

علاج مشكلة العصبية

مما لاشك فيه، أن لعصبية المراهق أسباباً كثيرة، نذكر منها:

- أسباب مرتبطة بالتكوين الموروث في الشخصية، وفي هذه الحالة يكون أحد الوالدين عصبياً فعلاً،

- أسباب بيئية، مثل: نشأة المراهق في جو تربوي مشحون بالعصبية والسلوك المشاكس الغضوب.



كما أن الحديث مع المراهقين بفظاظة وعدوانية، والتصرف معهم بعنف، يؤدي بهم إلى أن يتصرفوا ويتكلموا بالطريقة نفسها التي تتسم بالعدوانية، بل قد يتمادوا للأشد منها تأثيرا، فالمراهقون يتعلمون العصبية في معظم الحالات من الوالدين أو المحيطين بهم.

كما أن تشدد الأهل معهم بشكل مفرط، ومطالبتهم بما يفوق طاقاتهم وقدراتهم من التصرفات والسلوكيات، يجعلهم عاجزين عن الاستجابة لتلك الطلبات، والنتيجة إحساس هؤلاء المراهقين بأن ضغوطا تمارس عليهم، مما يؤدي إلى توترهم وعصبيتهم، ويدفعهم ذلك إلى عدوانية السلوك الذي يعبرون عنه في صورته الأولية بالعصبية، فالتشدد المفرط هذا يحولهم إلى عصبيين، ومتمردين.

وهناك أسباب أخرى لعصبية المراهقين كضيق المنزل، وعدم توافر أماكن للهو واللعب، وممارسة أنشطة ذهنية أو جسدية، وإهمال حاجتهم الحقيقية للاسترخاء والراحة لبعض الوقت.

وعلاج عصبية المراهق يكون من خلال الشعور بالأمان، والحب، والعدل، والاستقلالية، والحزم، فلا بد للمراهق من الشعور بالأمان في المنزل. الأمان من مخاوف التفكك الأسري، والأمان من الفشل في الدراسة، والأمر الآخر هو الحب فكلما زاد الحب للأبناء زادت فرصة التفاهم معهم، فيجب ألا نركز في حديثنا معهم على التهديد والعقاب.



ونشير إلي نقطة مهمة جدا، وهي العدل في التعامل مع الأبناء؛ لأن السلوك التفاضلي نحوهم يوجد أرضا خصبة للعصبية، فالعصبية ردة فعل لأمر آخر وليست المشكلة نفسها،

كذلك، نناشد الأب إلي منح الابن مزيد من الاستقلالية، فلا بد من تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء وإعطائهم الثقة بأنفسهم بدرجة أكبر مع المراقبة والمتابعة عن بعد. فالاستقلالية شعور محبب لدى الأبناء خصوصا في هذه السن. ولابد من الحزم مع المراهق، فيجب ألا يترك لفعل ما يريد بالطريقة التي يريدها وفي الوقت الذي يريده، وإنما يجب أن يعي أن مثل ما له من حقوق، فإن عليه واجبات يجب أن يؤديها، وأن مثل ما له من حرية فللآخرين حريات يجب أن يحترمها.

المشكلة الرابعة: أفعال مزعجة

ممارسة المراهق للسلوك المزعج، كعدم مراعاة الآداب العامة، والاعتداء على الناس، وتخريب الممتلكات والبيئة والطبيعة، وقد يكون الإزعاج لفظياً أو عملياً.



مظاهر السلوك المزعج الصادر عن المراهق

تتمثل مظاهر السلوك المزعج للمراهق في الأمور التالية:

- نشاط حركي زائد يغلب عليه الاضطراب والسلوكيات المرتجلة.
- اشتداد نزعة الاستقلال والتطلع إلى القيادة.
- تعبير المراهق عن نفسه وأحاسيسه ورغباته بطرق غير لائقة، مثل: الصراخ، الشتم، السرقة، القسوة، الجدل العقيم.
- التورط في المشاكل، والضجر السريع.
- التأفف من الاحتكاك بالناس.
- تبرير التصرفات بأسباب واهية.
- والنفور من النصح.
- والتمادي في العناد.



أسباب السلوك المزعج الصادر عن المراهق

يمكن أرجاع مشكلة الأفعال المزعجة عند المراهق إلي الأسباب الأتية:

- رغبته في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة.
- الأفكار الخاطئة التي تصل لذهنه من أن المراهق هو الشخص القوي الشجاع، وهو الذي يصرع الآخرين ويأخذ حقوقه بيده لا بالحسنى.
- الإحباط والحرمان والقهر الذي يعيشه داخل الأسرة.
- تقليد الآخرين والاقتداء بسلوكهم الفوضوي.
- التعثر الدراسي، ومصاحبة أقران السوء.

علاج مشكلة الأفعال المزعجة

أما مدخل العلاج فهو تبصير المراهق بعظمة المسؤوليات التي تقع على كاهله وكيفية الوفاء بالأمانات، وإشغاله بالخير والأعمال المثمرة البناءة، وتصويب المفاهيم الخاطئة في ذهنه، ونفي العلاقة المزعومة بين الاستقلالية والتعدي على الغير، وتشجيعه على مصاحبة الجيدين من الأصدقاء ممن لا يحبون أن يمدوا يد الإساءة للآخرين، وإرشاده لبعض لطرق لحل الأزمات ومواجهة عدوان الآخرين

بحكمة، وتعزيز المبادرات الإيجابية إذا بادر إلى القيام بسلوك إيجابي يدل على احترامه للآخرين من خلال المدح والثناء، والابتعاد عن الألفاظ الاستفزازية وتجنب التوبيخ قدر المستطاع.

المشكلة الخامسة: العادة السرية

العادة السرية هي سلوك فردي يمارسه المراهق بهدف الاستمتاع الجنسي بمفرده عن طريق مداعبة قضيبه بهدف خروج المني.

الآثار السلبية للعادة السرية

يجنى الإنسان كثيرا من الثمرات المرة من وراء هذه العادة السيئة، ومن ذلك:

١- العجز الجنسي

وهذا العجز قد لا يبدو ملحوظا للشاب وهو في عنفوان شبابه، إلا انه ومع تقدم السن تبدأ هذه الأعراض في الظهور شيئا فشيئا.

٢- الإنهاك والآلام والضعف

يقول أحد علماء السلف: "إن المني غذاء العقل ونخاع العظام وخلاصة العروق". وتقول أحد الدراسات الطبية: "أن مرة قذف واحدة تعادل مجهود من ركض ركضا متواصلا لمسافة عدة كيلومترات".

٣- الشتات الذهني وضعف الذاكرة

ممارس العادة السرية يفقد القدرة على التركيز الذهني وتتناقص لديه قدرات الحفظ والفهم والاستيعاب حتى ينتج عن ذلك شتات في الذهن وضعف في الذاكرة وعدم القدرة على مجاراة الآخرين وفهم الأمور فهما صحيحا. وللتمثيل على ذلك يلاحظ أن

الذي كان من المجدّين دراسيا سيتأثر عطاؤه وبشكل لافت للنظر وبطريقة قد تسبب له القلق وينخفض مستواه التعليمي.

٤- استمرار ممارستها بعد الزواج

يظن الكثيرون من ممارسي العادة السرية أن هذه العادة هي مرحلة وقتية حتّمتها ظروف الممارسين من قوة الشهوة في فترة المراهقة والفراغ وكثرة المغريات. ولكن الواقع ومصارحة المعانين أنفسهم أثبتت أنه متى ما أدمن الممارس عليها فلن يستطيع تركها والخلاص منها في الغالب وحتى بعد الزواج. بل إن البعض قد صرّح بأنه لا يجد المتعة في سواها حيث يشعر كل من الزوجين بنقص معين ولا يتمكنا من تحقيق الإشباع الكامل مما يؤدى إلى نفور بين الأزواج ومشاكل زوجية قد تصل إلى الطلاق، أو قد يتكيف كل منهما على ممارسة العادة السرية بعلم أو بدون علم الطرف الآخر حتى يكمل كل منهما الجزء الناقص في حياته الزوجية.

٥- شعور الندم والحسرة

من الآثار النفسية التي تخلفها هذه العادة السيئة الإحساس الدائم بالألم والحسرة حيث يؤكد أغلب ممارسيها على أنها وان كانت عادة لها لذة وقتية (لمدة ثوان) تعوّد عليها الممارس وغرق في بحورها دون أن يشعر بأضرارها وما يترتب عليها إلا أنها تترك لممارسها شعورا بالندم والألم والحسرة فورا بعد الوصول أو القذف وانتهاء النشوة لأنها على الأقل لم تضف للممارس جديدا .

طرق علاج العادة السرية

١- اللجوء إلى الله العزيز القدير

لاشك أن المعين الوحيد للإنسان على مواجهة مشاكله هو رب العزة حتى في الخلاص من العادة فينطرح بين يديه ويقبل بقلبه عليه ويسأل من هذا الهم مخرجا ومن هذا الكرب فرجا.

٢- مجاهدة النفس

على أداء الصلوات الخمس في المساجد ولا سيما الفجر. فليجب داعي الله وليذهب إلى أقرب بيت من بيوت الله، ليلجأ إليه سبحانه ويطلب المساعدة والعون لقهر الأعداء والتغلب على الشهوات، ولا يجعل للشيطان فرصة للدخول بينه وبين خالقه عند الوقوع فيها مرة أخرى بل ينهض بعد ممارستها فورا ويغتسل من الجنابة ثم يتوضأ للصلاة التي تليها ويستعد لأدائها في المسجد وبذلك سيجد أن معدل ممارستها قد بدأ في التناقص تلقائيا وبشكل ملحوظ

٣- الزواج المبكر

مهم جدا أن نقول للشاب احرص على الزواج المبكر وحاول إقناع والديك بذلك عصمة لك وحفاظا على دينك ونفسك وصحتك ومبادئك ، اختر ذات الدين ولا تخش المسئولية أو الطلاق السريع أو ما شابه ذلك من المفاهيم المضللة التي تقرأ وتسمع اليوم من الوسائل المختلفة وتسربت إلينا بسبب البعد عن الله وضعف الإيمان وكما جاء عن الرسول صلى الله عليه وسلم "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فانه أغض للبصر وأحصن للفرج "وهذه النصيحة آلتي يقولها كل عاقل إلى الشباب والفتيات من خلال التجربة والإدراك لدور الزواج في التنفيس المشروع للشهوة وأثر ذلك على وقاية الإنسان من الوقوع في المحرمات أو حتى النظر إلى المحرمات.

٤- التمسك بالجماعة الصالحة

يجب الحرص كل الحرص على عدم الانفراد وحيدا بعيدا عن الناس والتمسك بجماعة الأخيار والصالحين فقد قال تعالى (واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا ...الآية) ١٠٣ آ ل عمران ، وجاء في معنى الأحاديث أن (يد الله مع الجماعة) وأن (الذئب لا يأكل من الغنم إلا القاصية) أي البعيدة الوحيدة ، وجاء أيضا " أن الشيطان مع الواحد وهو من الاثنين أبعد" وهذا هو حال الشيطان والنفس مع الإنسان في الوحدة،أما إذا حرص الإنسان على التواجد مع جماعة أصدقاء خير وصلاح وليسوا من دعاة الشر والفساد لن يجد الشيطان إليه طريقا ويستطيع أن شاء الله المضيّ قدما إلى طريق السعادة والفلاح.

٥- الوقت والفراغ

إن اكبر نعمتان مغبون فيها بن آدم هما الصحة والفراغ كما جاء في الحديث ، إياك أن تدع ولو نصف ساعة دون أن يكون فيها شئ مفيد ونافع لدينك ولدنياك وإلا سيكون هذا الفراغ نقمة على الإنسان ومدعاة لدخول الشيطان إلى جوارحه مرة أخرى والعودة إلى مالا تحمد عواقبه .

٦- الأصدقاء

الأصدقاء من أهم الأسلحة التي تؤثر في المرء وقد قالوا قديما: "أن الصاحب ساحب" وقالوا كذلك: "من صاحب المصلين صلّى ومن صاحب المغنين غنى" وجاء في شعر العرب: "عن المرء لا تسل وسل عن قرينه إن القرين إلى المقارن ينسب". وقد قال النبى صلى الله عليه وسلم: "المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل".

الفصل الحادي عشر

كيفية التعامل مع المراهق من ذوي الهمم

مقدمة

ضمن اهتمامات العالم بذوي الاحتياجات الخاصة، ذوي الهمم، فإن منظمة الصحة العالمية تحتفل في اليوم الموافق ٣ ديسمبر من كل عام باليوم العالمي للمعاق.

وطبقا لاحصائيات منظمة الصحة العالمية فأن شخصا من كل عشرة أشخاص في العالم يواجه نوعا من الإعاقة؛ أي أن عدد الأشخاص المعاقين في العالم قد يبلغ نحو ٦٠٠ مليون معاق.

ومما تجدر الإشارة إليه، أن الطفل المعاق، في كثير من الأسر، قد يكون سببا لحياة مضطربة داخل الأسرة، لذا يتحتم علي الأسرة التعرف علي كيفية التعامل مع هذا الواقع بكل شجاعة من خلال برامج تأهيل لكافة أفراد الأسرة.



المراحل التي تمر لها أسرة المراهق

تمر الأسرة التي لديها طفل معاق بمجموعة من المراحل، نلخصها فيما يأتي:

أ- مرحلة الصدمة

وهي أول المراحل التي تتعرض لها الأسرة، وتكون في بداية الأمر، عندما يتم اكتشاف الإعاقة (إعاقة مولود بها الطفل)، أو وقت حدوثها (إعاقة تحدث نتيجة تعرض الطفل أو الشخص لحادثة أو إصابة ما)

ب- مرحلة الإنكار والغضب

وهي المرحلة التي تلي مرحلة اكتشاف الإعاقة، حيث تعتري الأسرة علامات الرفض وعدم القبول للحالة، وربما أنكرتها، وربما اعتبرتها وصمة عار مما يجعل بعض الأسر تخفي أطفالها من ذوي الإعاقة حتي لا يراهم أحد، وغيرها من ردود الأفعال الطبيعية للحالة.

ج- مرحلة التكيف والقبول

وهي الحالة التي تستوعب فيها بعض الأسر الموقف، وتتفهم الوضع. ومما يساعد في الوصول إلي حالة "التكيف" الدعم المجتمعي والمؤسسي الذي يقدمه الإعلام، الواعي والبرامج الهادفة.



كيف تتأثر الأسرة بولادة معاق أو التعرض لحادث يورثه الإعاقة؟

- تحتاج الأسرة عموماً إلى قوة وإرادة لتخطي الصدمة، وتغطية الأعباء المادية.

- تتأثر إنتاجية الأسرة ككل وينشأ قصور في التفاعل الاجتماعي لديها.

- تحتاج للدعم النفسي والرعاية الاجتماعية إلى أن يحصل التكيف.

- الخروج عن معايير المجتمع في السلوك مما يؤدي إلى صراع واحتكاك بالسلطات بالذات في وجود مشاكل نفسية لدى الابن المعاق.

- ازدياد حالات الإحباط المتكررة التي تنتج عن الصراعات واحتدام الاحتكاك والمواجهة بين الابن وأهله.

- الشجار الدائم في العائلة بسبب وبدون سبب يلمس في نفسية المعاق أبعادًا مختلفة تزيد عنها لدى الابن العادي.

ولأن رعاية الأسرة للابن المعاق تسهم في دعمه نفسياً واجتماعياً وعاطفياً، ليتقبل نفسه ويتفاعل مع العالم بوضعه الخاص ويؤثث عالما يناسب احتياجاته وييسر مهماته ، فإن على الأسرة أن تتجاوز كل تلك التأثيرات بأسرع وقت حتى تؤدي واجبها تجاه ابنها المعاق، وخصوصاً لأن التعاطي العشوائي معه سوف يضاعف خطر اضطرابه.

كيفية تعامل الأسرة مع طفلها المعاق

يجب على الأسرة التعامل بحذر مع طفلها المعاق، ووضع العوامل التالية بعين الاعتبار ، وهي:

١- عدم معاملة الابن كمعاق

يجب علي الأسرة الانتباه والحذر خلال التعامل مع الطفل المعاق، وأن يتعاملوا معه على أنه شخص عادي تماما، ويجب عدم إشعاره أن لديه عجز وأنه يحتا ج للآخرين، فلو وصل إليه هذا الإحساس؛ فقد تترتب عليه آثار سلبية تحتاج إلى علاج نفسي.

٢- دعم ثقته بنفسه

من المهم جدا، مساعدة الطفل المعاق لكي ينمي قدراته وإمكاناته، ويجب علي أسرته وعائلته الكبيرة توفير المناخ والسبل التي تساعده علي تنمية ثقته بنفسه. وهذا الأمر يتطلب تأهيل الأسر والعائلات بكيفية التعامل مع المعاق، وطرق العلاج والرعاية الصحية والنفسية له.

كذلك، امتدح نجاح طفلك والأعمال التي يقوم بها بشكل صحيح وإن كانت صغيرة. أيضا، أتح الفرصة لابنك في اختيار احتياجاته الخاصة، مما يعطيه الثقة في النفس واتخاذ القرار. وشجعه على الاعتماد على نفسه في حل واجباته المدرسية مع توجيهه بطريقة غير مباشرة. كذلك، شجع طفلك على اللعب، وتكوين علاقات اجتماعية مع أقرانه في العائلة أو الحي أو المدرسة.

وعلى الوالدين أن يتذكرا على الدوام أن كل سلوك تجاه الطفل المعاق يشعره بأنه غير محبوب أو مرغوب فيه أو غير ذي قيمة داخل الأسرة هو سلوك خاطىء ومدمر لأنه سيترك الطفل فريسة للإحساس بضياع الثقة والرغبة في الموت وعدم الإحساس بطعم الحياة أو إستشعار السعادة.

٣- معاملته علي أنه طفل عادي

يجب علي الأسرة معاملة الطفل المعاق مثل الطفل السوي، واصطحابه وإخراجه للعب ولممارسة الأنشطة التي يقوم بها كل الأطفال، فضلا عن ممارسة النشاطات الرياضية والفكرية والحركية، وهذا يساعد على تحسين حالة الطفل الصحية والنفسية، بصفة عامة.

كما يجب علي الوالدين أعطاء الابن المعاق الملاطفة والدعم، مثل: أن تربت على الكتف؛ لكون الأطفال الصغار وخاصة ذوي الاحتياجات الخاصة قد لا يستوعبون كلمات الثناء وحدها.

٤- عدم المبالغة في العطف

هناك بعض الأسر، كما ذكرنا، تصل إلى حد نبذ الطفل المعاق، فتعزله عن العالم الخارجي وتخفيه عن أعين الناس وتتناسى وجوده. وهناك عائلات أخرى تعطي الطفل المعاق الحماية الزائدة والحرص الزائد عليه مما يعوق تنمية قدراته. ولذلك، فإن السلوك الأمثل هو التعامل العادي، وغير الملفت.

ونشير هنا إلي نقطة مهمة جدا، وهبي أن يحذر الوالدان من نبذ الطفل المعاق؛ لأن هذا قد يدفعه إلى إنتهاج سلوكيات خطيرة مختلفة مثل: العنف، أو الرفض الدائم، أو العناد، أو الأنانية والرغبة في إيذاء المحيطين وما لم يتدارك الوالدان هذا الخطر سيكون من الصعوبة بشكل كبير علاج شخصيته. ومن أمثلة ذلك أن الوالدين عليهما

عدم إحتقار ابنهما المعاق فلا يرفضان مساعدته دائمًا ولا يبديان أي درجة من الملل أو الفتور في مجال تقديم يد العون له، أو السخرية منه ولو بدون قصد مع إدراك أن الطفل المعاق يكون شديد الحساسية وقد يفسر بعض الكلمات على أنها نوع من السخرية حتى لو لم يكن هذا هو الواقع.

٥- الضيوف والزائرين

عادة ما يبدي بعض الزائرين، وخاصة الأطفال من غير العائلة، عندما يزورون أحد العائلات التي فيها طفل معاق، يبدون بعض الخوف والاهتمام بمتابعة وإلقاء نظرة عن قرب على هذا الطفل المعاق!

وفي هذا الصدد، فإنه يجب على الأسر الزائرة أن تهيئ أطفالها وتخبرهم أنهم سيرون أحد الأطفال المعاقين، ويشرحون لهم أن هذا الأمر طبيعي، ويمكن أن يحدث مع أي إنسان. وتفيد هذه التوعية بتجنيب الأهل أي سلبيات أو مشاكل خلال الزيارة، كما تبعد شبح الضيق والقلق والانزعاج من الطفل المعاق، الذي كثيرا ما يكون حساسا في مثل هذه الأمور.

٦- نقل الخبرات له

اعمل على توفير خبرات متنوعة عن طريق اللعب والخبرة المباشرة بقدر الإمكان. ومن الضروري كذلك أن يكون تعليم الطفل المعاق بعض الآداب والسلوكيات بأسلوب طيب حنون وألا يتم اللجوء إلى الضغط أو الإرهاب والتهديد سواء كان ذلك من الناحية الجسدية أو المعنوية، مع تلافي وضع هذا الطفل في حالة من الخوف الدائم والمستمر.

٧- الجانب النفسي

من أهم الأمور التي يجب أن يهتم بها الوالدين في التعامل مع طفلهما المعاق هو الجانب النفسي، لاسيما إذا كانت الإعاقة التي أصابت الطفل لم تكن وليدة معه منذ اللحظة الأولى لقدومه إلى هذه الحياة وإنما لحقت به خلال إحدى مراحل عمره الأولى، وذلك لأن الطفل المعاق يكون أكثر حساسية وأكثر تأثرا خلال التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها.

ويجدر بكل أب وأم ابتليا بوجود ابن من ذوي الإحتياجات الخاصة إدراك ضرورة إشباع إحتياجات الطفل المعاق العاطفية والنفسية وإشعاره بالحب والإحتواء والإستقرار؛ لأن عدم الإهتمام بمنحه العاطفة الفياضة المتدفقة سيفقده إحساسه بمكانته داخل الأسرة، ثم يفقد بالتدريج إحساسه بالإنتماء إلى هذا الكيان؛ مما يجعل شخصيته تصاب بالقلق والإحباط والتخبط في السلوك.

٨- طريقة العقاب

لا يمكن أن تكون الأساليب العقابية التي تستخدم مع الطفل المعاق هي ذاتها التي يمكن الإعتماد عليها مع الطفل السليم لأن العقاب يفترض فيه أن يكون ذا وظيفة تربوية إيجابية وليس وسيلة للإنتقام أو تفريغ غضب الوالدين، ويزداد الأمر أهمية فيما يتعلق بالطفل المعاق حيث يجب أن تكون معاقبته في أضيق نطاق وعند التأكد التام من أن هذه العقوبة ستسفر عن سلوك إيجابي ونتيجة مؤكدة.

٩- المشاركة الاجتماعية

من أشد المخاطر التي يتعرض لها الطفل المعاق والتي يجب أن ينتبه لها الوالدان حرمان الطفل من المشاركة الإجتماعية وتركه في حالة عزله منبوذاً بمفرده لمدد

طويلة، على الرغم من أن أكبر الوسائل التي تعين هذا الطفل على تجاوز محنة الإعاقة أن يكون في حالة تفاعل مستمر مع أقرانه ومع كل أفراد المجتمع المحيط.

يجب على الوالدين بصفة خاصة معرفة حقيقة مؤكدة وهي أن الطفل ذا الإحتياجات الخاصة يربط بين تعرضه للإعاقة وبعض المظاهر الخارجية والمؤثرات، مما يعني أن هناك بعض الأمور التي يجب تفاديها والمثيرات التي يجب النأي بالطفل عنها قدر الاستطاعة حتى لا تكون مشاعره وحالته النفسية عرضة لتذكر هذا الألم والبقاء في حالة أسر لذكريات التعرض للإعاقة.

تأثير العامل النفسي في مسيرة حياة المعاقين

تشير منظمة الصحة العالمية في دراساتها إلى أن المعاقين الذين يتمتعون بنفسية معتدلة ومشاعر متوازنة، يمكنهم صناعة أفكار متوازنة والرقي بسلوكهم. على عكس المعاقين غير المستقرين نفسياً والذين يمثل تعامل أهاليهم ٩٦% من أسباب عدم استقرارهم النفسي، وبالتالي الانفعالي، الفكري والسلوكي.

ولأن الأم هي أول من يستقبل صدمة ولادة ابن معاق، وأكثر من يتأثر بالإعاقة العارضة لابنها فإنها أكثر من يهتم بالموضوع والوحيدة تقريباً التي تتحمل أعباء الابن المعاق، الذي قد يتعامل معه المجتمع وبقية أفراد الأسرة وكأنه ضيف شرف، وبالرغم من ذلك فإن أغلب المعاقين يتفوقون ويحققون تقدما ملحوظاً في مجالات مختلفة يفاجئون المجتمع بتفوقهم فيها كما يثبت الواقع .

وللإعاقة الحركية تأثيرات سلبية كثيرة على الإنسان، تظهر على شكل اضطرابات سلوكية، توافقية، معرفية، مزاجية، واضطرابات في النشاط وتركيز الانتباه أيضاً، ما يجعل الأم بحاجة مستديمة إلى المعرفة والاطلاع المستمر، والاستشارة الطارئة.

للإعاقة الحركية تأثيرات سلبية تظهر على شكل اضطرابات سلوكية، توافقية، معرفية، مزاجية، واضطرابات في النشاط وتركيز الانتباه

نصائح عامة للتعامل مع الابن المعاق

1- وجود ابن معاق في الأسرة لا يعني نهاية الحياة، فهو باب مناسب لتقوية الأواصر الأسرية.

٢- الاكتشاف المبكر للإعاقة يساعد في متابعة الحالة وفهمها وإتقان أبجديات التعامل معها وتفادي التفاقم.

3- وضع خطة تشمل جميع جوانب حياة الابن المعاق، والتعاون في تحقيق الأهداف وتيسير إنجاز مهماته.

4- استشارة أخصائي موثوق في الظروف الطبية والنفسية يوضح المضاعفات والمخاطر والأسباب والنتائج فيؤسس للتعامل الطبيعي مع الحالة.

5- تقوية المعرفة والفهم يقوّي إيمان الأم والأسرة بكاملها ويدفع إلى مواجهة الواقع بشجاعة، وتقبله بصبر ورضى.

6- لغة الحب أقوى اللغات تفاهماً فيجب استغلالها في تقويم أي ضعف نفسي لدى الابن المعاق وذي الاحتياجات الخاصة .

7- تكثيف مشاركة الأب في تحمل المسؤولية مع الأم والأبناء، من ناحية لتوفير حياة طبيعية للابن ولتخفيف أعباء الأم من ناحية أخرى.

8- معاملة الابن المعاق على أنه مكتمل القدرات ولديه كامل الحق في شق طريقه واختيار حياته، سوف تدفعه للابتكار في عالمه الخاص.

9- اعتماد منح الحوافز والمكافآت والعقاب كذلك بنفس الطريقة ولنفس الأسباب للابن المعاق وأخوته.

10- اصطحاب الابن المعاق خلال التنزه والتسوق وممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية والفكرية والحركية المختلفة برفقته.

11- التشجيع والثناء لتعزيز ثقته بنفسه أولاً، وتنمية قدراته وإمكاناته ثانياً.

12- تهيئة الأبناء للتعامل مع أخيهم بشكل طبيعي، وتنبيه الضيوف والزوار إلى وجود ابن معاق وعدم السماح لأحد بالتقليل من شأنه أو إعطائه اهتماما أكثر.

13- جنب ابنك المعاق مشاعر الشفقة أو النفور أو الاستغراب؛ لأن ردة الفعل المبالغ فيها تؤذي نفسيته سواء كانت سلبية نافرة أو إيجابية متعاطفة.

جنّب المعاق مشاعر الشفقة أو النفور أو الاستغراب؛ لأن ردة الفعل المبالغ فيها تؤذي نفسيته سواء كانت سلبية نافرة أو إيجابية متعاطفة

١٤- احذر من عزل ابنك المعاق بحجة حمايته من العالم الخارجي أو من نظرات النفور أو الشفقة، أو التعاطف المبالغ فيه.

15- التدرج في تقديم المساعدة وتجنب أداء المهام والأعمال عنه، فهذا التصرف يعيق الابن السوي ويدفع بالابن المعاق للسلبية والصحيح أن يترك ليؤدي ما يتقنه بنفسه والتدخل للمساعدة في الوقت المناسب أو إذا عجز فقط.

16- إعداد مواقف تعليمية مشوقة ومسلية والمشاركة في أدائها، مثل الألعاب والألوان؛ لزيادة قيمة النجاح.



17- تنمية قدرة الابن على الصبر في أداء الأعمال من خلال البدء بالأشياء السهلة وتعليمه بألعاب مناسبة، ويمكن الاستعانة بمناهج تعليمية خاصة بالمعاقين تجهزها مؤسسات الرعاية، كما يمكن للوالدين اتباع تعليمات نظام مونتيسوري التعليمي الذي يهتم بذوي الاحتياجات الخاصة بشكل كبير.

18- إياك والضغط على المعاق لأجل ممارسة أنشطة أو تأدية مهمة تتجاوز حدود مقدرته .

19- إلمام الوالدين بأشكال العلاج قدر إمكانهما، والتواصل الفعال مع جميع من يحتك بهم الابن ويتكون منهم عالمه.

20- المتابعة الحثيثة مع المعلمين والمربين والأخصائيين الذين يشرفون على الابن ويعلمونه، لقياس مدى تقدم الابن المعاق باستمرار.

نصائح للتعامل مع أصحاب الاحتياجات الخاصة المعاق حركيًا

تعرف الإعاقة الحركية بأنها اضطراب و خلل غير حسي تمنع الفرد من استخدام جسمه بشكل طبيعي للقيام بوظائف الحياة اليومية. لذلك فالتعامل مع المعاق حركيا يحتاج إلى استراتيجيات وطرق خاصة حتى لا يشعر بأي إحراج أو إحباط، فالتعامل مع المعاق حركيا بحاجة إلى نوع من الشفافية حتى نبعد عنه الخطر الذي قد يصيبه.

أهم النقاط الأساسية التي يجب مراعاتها في التعامل مع الشخص المعاق حركياً:

- لا تقدم المساعدة للمعاق حركيًا إلا إذا طلب منك ذلك.
- نفذ التعليمات المعطاة من قبل المعاق وخاصة إذا تعاملت معه للمرة الأولى.
- عند الدخول لمكان ضيق لا تقدم المساعدة له لأن ذلك يسبب بعض الإصابات بالنسبة للكرسي المتحرك.
- لا تتعامل مع المعاق حركيًا بشكل مفاجئ. بل لا بد لأي خطوة تخطوها معه أن يكون مخططًا لها جيدًا.
- أثمن ما لدى المعاق حركيًا كرسيه أو الأجهزة المساعدة فاحرص على هذه الأدوات والأجهزة المرتفعة الثمن.
- إن تجمُّع الناس حول المعاق حركيا عند نزوله أو صعوده من السيارة كأنه كائن غريب يسبب له إحراجًا.
- لا بد من معرفة الناس لاحتياجات المعاق حركيًا وخاصة فى الأماكن العامة فدعوه يتصرف بحرية دون إحراج.
- لا بد من تعديل البيئة المحيطة بالمعاق حركيا وتسهيل الأماكن للتنقل مثل أجهزة الصرف الآلي، فلا بد أن تكون فى مستوى الارتفاع الذي يناسبه.
- يجب الحذر من الانزلاق في حالة الصعود في منطقة منحدره. يجب أن يكون النزول من الخلف وببطء في حالة النزول من منحدر.
- لا تتحدث مع المعاق حركيًا وأنت خلفه بل تحدث معه وجها لوجه.
- إذا احتاج المعاق حركيا مساعدة عند ركوبه السيارة لا بد من وضع يد المرافق تحت إبطه مع حضنه وهو رافع يده ومن ثم رفعه للسيارة.

كيفية التعامل مع الأطفال ذوي الإعاقة البصرية

تعتبر الإعاقة البصرية من أكثر المشكلات التي يتعرض لها الأباء والأمهات إتجاه أبنائهم خاصة إن كانوا أطفالا، فلذلك يجب أن نعرف كيفية التعامل مع ذوي الإعاقة البصرية من الأطفال، حيث أن الإعاقة البصرية لدى الأطفال تعتبر من أكثر أنواع الإعاقات صعوبة، فالبصر نعمة من الله تعالى لا يمكن للإنسان أن يحيا حياة طبيعية دونه، لذا فإن الإعاقة البصرية تؤثر على الطفل في جميع جوانب حياته، وشخصيته، بل وتؤثر على كل من حوله وخاصة والديه وأخواته.



فالإعاقة البصرية تنتج من حدوث ضعف في أي من الوظائف البصرية الخمسة: البصر المركزي، البصر المحيطي، التكيف البصري، البصر الثنائي، رؤية الألوان، ويحدث هذا الأمر نتيجة حدوث تشوه تشريحي أو إصابة بمرضٍ ما، أو جرح في العين، والأكثر شيوعا الإعاقات التي تشمل البصر المركزي.

وقد أشارت الأبحاث والإحصائيات إلى أن هناك ما يزيد عن ٣٥ مليون شخص مكفوف، وحوالي ١٢٠ مليون ضعيف بصر حول العالم، وتختلف نسبة انتشار العمى

من دولة إلى أخرى حسب منظمة الصحة العالمية، ويوجد حوالي ٨٠% من المعوقين بصريًا في دول العالم الثالث، كما أن نسبة انتشار الإعاقة البصرية تزداد مع التقدم في العمر، وتزداد في الدول التي تفتقر إلى رعاية صحية مناسبة، ومعدل حدوث الضعف البصري في الإعاقة البصرية للأطفال تحت سن ١٨عام حوالي ١٢,٢/ ١٠٠٠، بينما الفقد الكلي للبصر يحدث بمعدل ٠,٦/١٠٠ شخص.

والمعاق بصريا هو الشخص الذي لا تزيد قوة الإبصار عنده عن (٢٠/٢٠٠) قدم في أحد العينين أو حتى باستعمال النظارة الطبية، ويرجع هذا الأمر إلى أن الجسم الذي يراه الشخص العادي في إبصاره على مسافة ٢٠٠ قدم يجب أن يقرب إلى مسافة ٢٠ قدم حتى يراه الشخص المعوق بصريًا، وفي هذه الحالة يصبحوا لايتمكنون من القراءة والكتابة بالخط العادي إلا باستخدام المعينات البصرية مثل: المكبرات والنظارات وغيرها.

تصنيف الإعاقة البصرية

تشتمل الإعاقة البصرية لدى الأطفال على فئتين، وهما: فئة المكفوفين، وفئة المبصرين جزئيًا.

أ- فئة "المكفوفين"

هم أولئك الذين يستخدمون أصابعهم للقراءة. ويعانون من عمى كلي، وهذه الطريقة يطلق عليها طريقة برايل.

ب- فئة "المبصرين جزئيا"

وهم أولئك الذين يستخدمون عيونهم للقراءة، ويطلق على تلك الفئة أيضًا "قارئ الكلمات المكبرة."

كيفية التعامل مع الطفل المعاق بصريا:

يجب أن يتفهم كل من الأب والأم مدى المرحلة الحرجة والشديدة الصعوبة التي يمر بها الطفل، فلذلك يجب التعامل معه بحذر شديد وحنية ولطف، وألا يفرضوا سيطرتهم على المعاق بصريا حتى لا يشعر بالضيق أكثر، ومن أهم النصائح مايلي:

1- يجب على الأب والام التواجد الدائم بجانب الطفل المعاق بصريا.

٢- التعامل بحنية ولطف وتدليل.

3- الحث على التقرب الدائم إلى الله حتى يحمد الله دائما وأن يتأكد أن الله أختاروا لقياس درجة إيمانه بهذه الإعاقة.

٤- عدم فرض السيطرة وتعنيف الطفل.

5- المساواة بينه وبين أخواته وأقرانه.

6- توخي الحذر ومتابعته دائما حتى لا يصطدم بشئ ما يضره أو يضايقه.

7- حثه دائما على التعليم واستخدام وسائل تريحه في المذاكرة.

8- الرجوع الدائم إلى المختص بحالته

9- إن الإعاقة البصرية حالة قد تصيب أي فرد فلا حاجة لإظهار الشفقة والإنزعاج أو إشعار الأهل بالرثاء لحالهم.

10- إن الأطفال العاديون يستفيدون كثيرا من هذه الفرص وليس الطفل الكفيف فقط وأهم ما يتعلمه الطفل هو التعرف المبكر على أن الناس عموما يختلفون في بعض الخصائص كما يتشابهون في خصائص أخرى.

11- يحتاج الطفل الكفيف إلى بعض المساعدات لتفادي الاصطدام بالأشياء ولا بد من ملاحظة أنه لا يستطيع التقاط الأشياء التي تقع منه على الأرض وأنه يعي فقط الأشياء التي تكون في متناول يديه.

12- قد يسأل الأطفال العاديون عن الأطفال المكفوفين بسبب حب الاطلاع وقد تكون أسئلتهم موجهة مباشرة للأطفال أو موجهة للمربية وهذا بالطبع يجب ألا يولد شعورا بالحرج فالأطفال المكفوفين يجيبون عادة عن أنفسهم وإجاباتهم غالبا ما تكون منطقية وعلى المعلمة أن تؤكد على أن الطفل الكفيف يستطيع التعرف على الأشياء بيديه وسمعه عوضا عن بصره.

توصيات للتعامل مع الطفل المعاق سمعياً

هذه التوصيات موجهة إلى الأهل وبخاصة الأب والأم للتغلب على مشكلة التعامل مع الطفل ذي الإعاقة السمعية.

- إعطاء الطفل المزيد من الحنان فهذا الأسلوب الذي يفهمه من سن مبكرة.

- المتابعة مع الطبيب المختص لمعرفة مدى إمكانية العلاج.

- تشجيع إخوته للعب معه والسماح له بالاختلاط بالأطفال العاديين.

- تجنب موضوع المقارنة مع الأطفال العاديين.

- مشاركة الأم له في الأعمال المنزلية والتحدث إليه ووصف كل ما تقوم به عن طريق الكلام.

- اصطحاب الطفل عندما تقوم الأم أو الأب بزيارة الأقارب والجيران.

- يستحسن تعليق صورة ملونة مناسبة بالقرب من سريره كصور أفراد العائلة وأصدقائه وأقاربه وصور من الشارع الذي يعيش فيه وصور للحيوانات التي يحبها وتكتب تحتها كلمات أو جمل بسيطة.

- يجب تشجيعه على أي مجهود كلامي يقوم به على ألا تصحح أخطاؤه دفعة واحدة وإنما يكفي أن يقوم دائماً بإعادة ما يقوله بطريقة سليمة لغوياً وبسيطة التركيب.

- التحدث بصفة دائمة إلى الطفل المعاق سمعياً وأنت تنظر إلى وجهه.

- تزويد الطفل بخبرات في التعامل مع الآخرين. تتضمن المشاركة وانتظار دوره في اللعب (مما يزيده بخبرات التفاعل الاجتماعي).

- تنمية قدرات الطفل اللغوية ومهاراته في الكلام وقراءة الشفاه.

- مساعدة الطفل على الاستفادة بأقصى ما يمكنه من القدر المتبقي لديه من حاسة السمع وذلك من خلال استخدامه للوسائل السمعية ومكبرات الأصوات.

- تنمية معرفته بمفاهيم الأعداد.

- تنمية ميوله واستعداداته لقراءة بعض الكلمات والتعبيرات بحيث تنمي مهارات القراءة.

- تعويد الطفل على الجلوس والإنصات مع الاستعانة بالمعين السمعي.

- تنمية مهارات جيدة في التميز البصري حتى يتمكن من تمييز وجوه الاختلاف والتشابه بين ما يراه من صور وأشياء بحيث يتعرف على النواحي العامة منها أولاً ثم على النواحي الدقيقة.

- احرص على زيارة طفلك لأخصائي السمع وجلسات التخاطب دورياً وحضور المواعيد وعدم التفريط بها لتجنب أي تطور سلبي مما يؤثر على حياة طفلك الاجتماعية والتعليمية والنفسية والمهنية مستقبلاً.

- تقدم لطفلك المعلومات الصحيحة الملائمة لعمره دورياً عن السمع واللغة وفقد السمع والسماعات لتجيب على أسئلته وأسئلة أصدقائه والناس.

وفي بعض الحالات التي لا يجدي فيها كل ما سبق ولم يستجب فيها المريض رغم استعماله السماعة بصورة منتظمة لمدة لا تقل عن ستة أشهر قد يقرر فريق العلاج المسؤول عن الحالة اللجوء إلى عملية زراعة القوقعة

المراجع

١- تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم، د/ إبراهيم عباس الزهيري.
٢- فلسفة تربية ذوي الاحتياجات الخاصة ونظم تعليميهم، د/ إبراهيم عباس الزهيري.
٣- الاحتياجات الخاصة. د/ أبو النجا احمد عز الدين، ود/ عمرو حسن بدران.
٤- معجم المصطلحات التربوية، د/ أحمد حسين اللقاني، د/ علي الجمل.
٥- الرعاية التربوية لذوي الاحتياجات الخاصة، د/ أحلام رجب عبد الغفار.
٦- في عالم المكفوفين، د/ أحمد الشرباصي.
٧- نداء من الابن المعاق، د/ زينب محمود شقير.
٨- الإعاقة البصرية، د/ منى صبحي الحديدي.
٩- الإعاقة البصرية، د/ محمد مصطفى حميدة.
١٠-الولد المختلف، لريم المعوض.
١١- الإعاقة البصرية، د/ إبراهيم عبد الله فرج.

الفهرس

الفصل الثاني: مظاهر النمو في مرحلة المراهقة

الفصل الثالث: خصائص المراهقة ومراحلها المختلفة

- خصائص مرحلة المراهقة

١- البلوغ الجنسي

٢- النمو الجسمي السريع

٣- التغير الواضح في التفكير

٤- تأرجح الانفعالات

٦- محاولة إثبات الذات

٧- محاولة إشباع الرغبات الجنسية

٨- الحركة الزائدة

٩- إشباع الدوافع الاجتماعية

- النمو والنضج أثناء مراحل المراهقة الثلاث

- مراحل نمو الإنسان في التراث العربي

- مراحل المراهقة

أولا: مرحلة المراهقة المبكرة

ثانيا: مرحلة المراهقة الوسطى

ثالثا: مرحلة المراهقة المتأخّرة

- أهمية مرحلة المراهقة

- العوامل التي تتأثر بها الحالة العاطفية

الفصل الرابع: الصحة النفسية والصراعات التي يتعرض لها المراهقين

- مقدمة
- محددات الصحة النفسية
- أهم العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للمراهق
- العلامات التي تدل على وجود مشاكل صحية نفسية
- الاضطرابات العاطفية
- الاضطرابات السلوكية عند الأطفال
- سلوكيات المجازفة
- الصراعات النفسية التي يتعرض لها المراهق

١- الصراع بهدف الاستقلال والحاجة إلي الاعتماد علي الوالدين والأسرة

٢- الصراع بين الحاجه إلي تهذيب الذات وبين الحاجه إلي التحرر والاستقلال

٣- الصراع بين الحاجه إلي الإشباع الجنسي وبين الشعور الديني

٤- الصراع القيمي

٥- صراع المستقبل

- أسباب هذه الصراعات
- دور الأسرة في بعض الصراعات النفسية
- الوقاية من المعاناة والاضطرابات النفسية

- مراحل التفكك الأسري
- أسباب التفكك الأسري

١- الأب الحاضر الغائب

٢- الأم الحاضرة الغائبة

٣- صراع الأدوار

٤- ثورة الاتصالات الحديثة

٥- الخدم

٦- الوضع الاقتصادي للأسرة

٧- ضعف الإيمان

- الآثار السيئة للتفكك الأسري

١- آثار التفكك على الأفراد

٢- آثار التفكك على علاقات الزوجين بالآخرين

٣- آثار التفكك على نشر الانحراف

٤- آثار التفكك على قيم المجتمع وثقافته

٥- آثار التفكك على التنمية

٦- التفكك الأسري وتاثيره على المراهق

- وسائل للوقاية والعلاج

الفهرس

الفصل الثالث: خصائص المراهقة ومراحلها المختلفة ....(٣٥-٥٠)